



RECETARIO SPEANUT

PALETAS-DE-PLATANO-CUBIERTAS

PALETAS DE PLÁTANO CUBIERTAS

Helado de dos ingredientes que no gotea

MEDIDAS

10'	6	10'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 3 pza plátanos firmes
- 6 pza palitos de paleta
- ½ taza **Speanut Crunchy**
- 2 cda leche
- 3 cda granola sin azúcar o cacahuete picado

POR PORCIÓN

168	6g	8g	21g	3g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Parte cada plátano a la mitad e inserta un palito por el lado del corte.
- 02 Congélalos 30 minutos sobre una charola con papel encerado.
- 03 Afloja la Speanut Crunchy con la leche hasta que quede como cajeta líquida.
- 04 Baña cada plátano girándolo sobre la crema, dejando que escurra el exceso.
- 05 Rueda la paleta sobre la granola picada.
- 06 Regresa al congelador dos horas hasta que estén firmes.

Sin azúcar añadida en la crema, el único dulce de la paleta es el del plátano maduro. Que resulte suficiente sorprende a los adultos, no a los niños.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/paletas-de-platano-cubiertas

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-24 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Los 30 minutos de precongelado son la clave: sobre plátano tibio la crema resbala y no cubre.
- 02 Guárdalas en bolsa hermética. Sin ella agarran olor a congelador en dos días.
- 03 Deja que reposen dos minutos fuera antes de comerlas: recién sacadas están demasiado duras.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Cuánto duran?

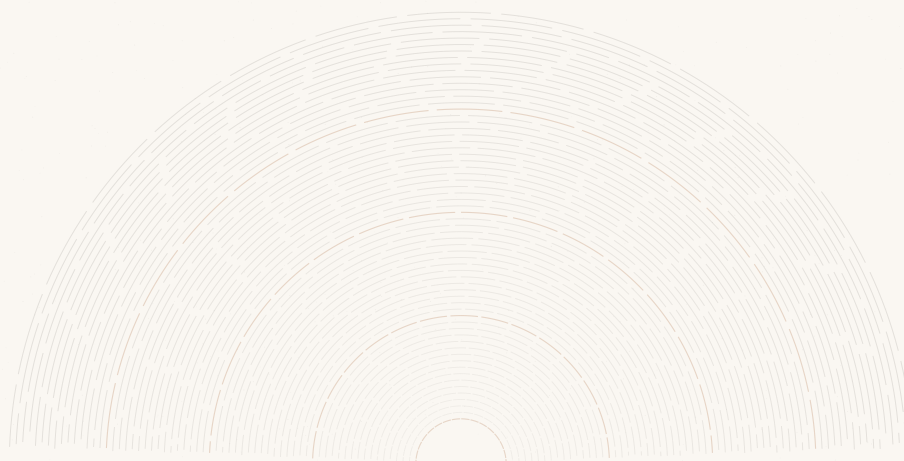
Tres semanas en bolsa hermética, aunque nunca llegan.

¿Se pueden hacer sin palito?

Sí, en rodajas: se llaman bocados y se comen igual de rápido.

¿Qué presentación funciona mejor?

Crunchy, por los trozos. Cocoa si quieren sabor a chocolate.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

