

Esponjoso, rico e ideal para la merienda: la receta fácil y rápida para hacer budín de banana con dulce de leche

24/08/2025



En los hogares argentinos, **pocas cosas despiertan tanta tentación como la hora de la merienda**. Tomar un mate o un café con **el aroma de un budín recién horneado** nos recuerda a nuestras abuelas y a nuestras madres, sobre todo si las recetas tienen banana y dulce de leche.

Si hablamos de sabores reconfortantes, **estos dos ingredientes son el postre preferido de la niñez**, ocupando un lugar privilegiado en la memoria afectiva de muchos. Fácil de preparar y **perfecto para acompañar un mate o una taza de café con leche**, esta receta se convierte en una aliada infalible para tardes frescas o desayunos sin apuro.

Más allá de la receta, la clave para que quede muy esponjoso

y con **textura única es pisar bien la banana para que se mezcle con el sabor del dulce de leche**. Además, es ideal para hornear con los más chiquitos.

Receta del mejor budín de banana y dulce de leche

Ingredientes

- 3 bananas maduras (bien pisadas)
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar (puede ser rubia para un sabor más profundo)
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite neutro (girasol o maíz)
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de harina leudante (o harina común + 1 cdita de polvo de hornear)
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas generosas de dulce de leche (y un poco más para decorar, si se desea)

Preparación:

Preparar la base. En un bowl amplio, **mezclar las bananas pisadas con el azúcar, los huevos, una pizca de dulce de leche, el aceite y la vainilla.** Integrar bien hasta formar una mezcla homogénea.



Bananas; frutas. Foto: Unsplash.

Incorporar los secos. Agregar la harina tamizada con la sal (y polvo de hornear, si se usa harina común). Mezclar con movimientos envolventes para no perder aire.

El toque irresistible. Verter la mitad de la mezcla en una budinera previamente enmantecada y enharinada. **Colocar cucharadas de dulce de leche restantes distribuidas de forma irregular, y cubrir con el resto de la preparación.** Si se desea, puede hacerse un efecto marmolado pasando un palillo o cuchillo por la mezcla.

Hornear. Llevar a horno precalentado a 180 °C durante 40–50 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio (cuidado de no pinchar justo donde está el dulce de leche derretido).

Dejar enfriar. Desmoldar con cuidado una vez que esté tibio. Se puede decorar con un hilo de dulce de leche o espolvorear con azúcar impalpable.

Fuente: Radio Mitre