

Bananas con Salsa de Caramelo estilo Costa de Marfil

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

6 bananas grandes

6 cucharadas mantequilla

3 cucharaditas agua

1 taza azúcar

1/2 taza leche evaporada, sin grasa

2 cucharaditas fécula de maíz, disueltas en 2 cucharaditas de agua

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F. Coloque las bananas sin pelar sobre un molde para hornear. Punze la monda de cada banana varias veces con un tenedor. Cocine las bananas durante 8 minutos. La monda tomará un color negro.
2. Sobre un fuego moderado, cocine la mantequilla, agua y azúcar hasta que tomen un color café (parecido al caramelo). Saque del fuego.
3. Combine la leche, la mezcla de fécula de maíz y agua con el mezcla parecida al caramelo. Agite para disolver.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	180 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Regrese al fuego y caliente hasta hervir, agitando constantemente.
5. Quite del fuego y deje enfriar ligeramente.
6. Sirva sobre las bananas ya peladas y rebanadas a lo largo.

Contra Costa County, California, African American Recipes Nutrition, Physical Activity and Food Security Project
Contra Costa Health Services