



Bananas al horno estilo cubano

Porciones 6 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 40 min

Equipamiento: Molde para hornear de 9x13, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Cuchillo

Ingredientes

Aerosol antiadherente

6 bananas, cortadas en rebanadas a lo largo

4 cucharas de azúcar negra

3 cucharas de margarina, en rebanadas pequeñas

1/2 taza de pasas u otras frutas desecadas cortadas

1/3 taza de pacanas cortadas (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Rocíe ligeramente una fuente para hornear de 9x13 pulgadas con aerosol antiadherente.
3. Acomode las bananas en rebanadas en la fuente.
4. Cubra de forma uniforme con el azúcar negra, los pequeños trozos de margarina, las pasas y las pacanas, si decide usarlas.
5. Hornee a 350 grados por 30 minutos.

Información nutricional:

Calorías 210

Grasas totales 6 g

Sodio 50 mg

Carbohidratos totales 42 g

Proteína 2 g