



Bananas al horno estilo cubano

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 40 minutos.

Equipamiento:

Fuente para hornear o molde de 9 x 13 pulgadas

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

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 placa o fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas con aerosol antiadherente.
3. Coloque las bananas cortadas en la fuente para hornear o placa preparada.
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