



Bocaditos de banana y chocolate con PB

Porciones: 10 | Tiempo de preparación: 1 hora, 15 min |

Tiempo total: 1 hora, 15 min

Equipamiento: Asadera, papel encerado o papel de aluminio, tazón pequeño apto para microondas

Utensilios: Cuchillo, tenedor o cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

3 bananas maduras

1/4 taza de mantequilla de maní sin trozos

1/2 taza de chispas de chocolate amargo

2 cucharaditas de aceite vegetal O de canola

Información nutricional:

Calorías 120

Grasas totales 7 g

Sodio 30mg

Carbohidratos totales 14 g

Proteína 1 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Pele y corte las bananas en rebanadas gruesas de 1/4 pulgada. Cubra un plato grande o una asadera pequeña con papel encerado o papel de aluminio.
3. Coloque aproximadamente 1/4 cucharadita de mantequilla de maní en la mitad de las rebanadas de banana. Cubra con otra rebanada para formar un sándwich de mantequilla de maní y banana. Repita hasta que todas las rebanadas se hayan convertido en sándwiches, haciendo alrededor de 30 bocaditos (alrededor de 10 "sándwiches" por banana).
4. Coloque los bocaditos en asadera preparada y llévela al congelador para que se endurezcan, aproximadamente de 30 minutos a 1 hora.
5. Después de congelar los bocaditos de banana, comience a derretir el chocolate. Agregue los chips de chocolate y el aceite en un tazón pequeño apto para microondas, mezcle suavemente para que el aceite se distribuya de manera uniforme entre el chocolate. Caliente en el microondas durante 1 minuto, revuelva y cocine en el microondas en 30 segundos adicionales hasta que el chocolate se derrita por completo. No exceda los 2 minutos de tiempo de fusión, ya que el chocolate puede quemarse.
6. Después de que el chocolate se haya derretido, retire los bocaditos de banana congelados del congelador. Sumerja cada bocadito de banana congelado en el chocolate derretido para que la mitad inferior de cada bocadito quede cubierta de chocolate.
7. Vuelva a colocar los bocaditos cubiertos de chocolate en la asadera forrada. Una vez que todos los sándwiches estén sumergidos, regrese al congelador durante 15 minutos o hasta que el chocolate esté congelado. Sirva de inmediato.