

Karmelizowane banany

Apetyczne słodkie banany świetnie smakują z ciepłymi naleśnikami, lodami lub bitą śmietaną.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżki masła
2 czubate łyżki brązowego cukru
1/2 łyżeczki skórki otartej z pomarańczy
2 łyżki soku z pomarańczy (według uznania)
2 banany

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozpuścić masło w garnku na małym ogniu. Wsypać cukier, dodać skórkę i sok z pomarańczy i mieszać, aż cukier się rozpuści. Gotować minutę.
- 2) Obrąć banana i pokroić w grube, plasterki. Wrzucić do garnka i ostrożnie wymieszać, aby pokrył się karmelowym sosem.

Podgrzewać minutę i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 275 kcal, 2 g białka, 16 g tłuszczów (10 g tłuszczów nasyconych), 33 g węglowodanów (30 g cukrów), 2 g błonnika, 141 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock