

Banano Flambé con Helado de Vainilla y Salsa de Maracuyá

CANTIDAD: 4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- Mantequilla: 30g
- Azúcar: 40g
- Ron oscuro: 30ml
- Pulpa de maracuyá: 100g
- Helado de vainilla: 200g
- Bananos maduros pero firmes: 2 unidades (250g)

Preparación:

1. Cortar los bananos en mitades longitudinales.
2. En sartén, derretir mantequilla, agregar azúcar y caramelizar.
3. Añadir bananos y cocinar 2 minutos por lado.
4. Verter el ron y flambear con cuidado.
5. Servir con helado y maracuyá fresca encima.

Valor nutricional (aprox. por porción):

280 kcal | 3g proteínas | 12g grasas | 35g carbohidratos | 2g fibra

