

Banana Q Sin Grasa



Sirve:

15 raciones de 1 plátano cada una

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Malou Ronquillo

Consultor de Ventas PPTI

[Agregar un Comentario](#)

15 Plátano Cardava (plátano filipino para cocinar)

1 taza de

azúcar moreno

(220

g)

1/4 taza de

semillas de sésamo

(35

g)

Preparación :

1. Pon los plátanos en la sartén y espolvorea el azúcar por encima. Remueve para mezclar y tapa la sartén.
2. Pon la temperatura a 375°F/190°C y cocina 20 minutos.
3. Cuando los plátanos se ablanden, añade las semillas de sésamo y remueve para mezclar.
4. Sirve caliente.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 192

Grasa Total: 2g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 4mg

Carbohidratos: 47g

Fibra	4g
Dietética:	
Azúcar:	14g
Proteína:	2g
