

Bananas caramelizadas con avena y chocolate



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 5min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 20min , Número de porciones: 2

0 Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/bananas-caramelizadas-con-avena-y-chocolate>

Preparación

A fuego alto en una cacerola mediana, llevar las tazas de agua, la avena y una pizca de sal hasta que hierva. Cuando empiece a hervir, baje el fuego a medio. Añadir el cacao en polvo y la miel. Cocine hasta que la avena esté bien cocidas, aproximadamente 8 minutos. Ajuste la dulzura, puede agregar más miel o edulcorante. En otra cacerola pequeña a fuego medio, derrita el azúcar y el agua hasta que alcancen una consistencia de jarabe. Añadir las rodajas de banana y dejar que se caramelicen, aproximadamente 1 minuto. Añadir el ron y cocine hasta que el alcohol se haya evaporado. Espolvorear con canela en polvo. Servir la avena en tazones. Cubra con las bananas caramelizadas y espolvorear con el chocolate rallado.



Ingredientes

- 1 taza/s Avena
- 2-1/2 taza/s Agua
- 2-3 cucharada/s Cacao
- 1 cucharada/s Miel
- 1 cantidad mínima Sal
- 1 Banana cortada en rodajas
- 1 cucharada/s Azúcar
- 1 cucharada/s Agua
- 1 cucharadita/s Rhum - Ron
- 1/4 cucharadita/s Canela
- 1 poco Chocolate rallado

Categorías

Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Frutas, Para/con niños, Familia, Una cocinera experta, Postre, Desayuno, Dulces