Bananas Caramelizadas con Salsa de Yogurt

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bananas

Naranja en gajos: 1 Unidad
Mantequilla: 1 cda
Nueces picadas: 2 cdas
Bananas: 2 Unidades
Miel: 1 cda
Canela En Polvo: 1/2 cdita.

Salsa

Jugo de 1 naranja:
Ralladura de lima: 1 Unidad
Azúcar mascabado: 1 cda
Yogurt Natural: 1 Pote

Preparación de la Receta

Salsa

- En un bol, mezclar el yogurt natural con el azúcar mascabado, el *jugo* de *naranja* y la ralladura de lima
- Reservar.

Bananas

- Cortar las bananas en cuartos
- En una sartén, saltearlas con *mantequilla*.
- Agregar los gajos de *naranja* -pelados "al vivo" con su jugo-, la miel, la canela en polvo y las nueces picadas
- Cocinar hasta reducir los jugos y hasta que las bananas se doren.

Armado

- Servir las bananas caramelizadas en un plato y regar con la salsa reservada.

Para la ralladura de lima

- Evita emplear la parte blanca que es amarga
- En cambio, utiliza solamente la capa superior de la cáscara, de *color* verde brillante.
- Utiliza miel orgánica, que siempre es más saludable y sabrosa.

Para m&aacute

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa "Recetas de Familia", de Marcela Lovegrove.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bananas-caramelizadas-con-salsa-de-yogurt