

BANANAS

1 raciones

2 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Frutas

Información nutricional

Valores por ración

Energía

52 kcal

Grasas

1 g

Fibra

7 g

Proteínas

1 g

Carbohidratos

12 g

Sal

g

Ingredientes

- 1 banana que no esté muy madura (mientras más madura mas azúcar tiene)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Sujétala por el tallo
- 2** Dobla suavemente el rabito hacia atrás hasta que se abra la piel.
- 3** Tira de la piel hacia abajo
- 4** Retira una tira y luego las demás.
- 5** Quita los hilos si molestan
- 6** Esos filamentos se pueden comer, pero puedes retirarlos si no te gusta la textura.
- 7** También puedes pelarla “al revés”, como hacen los monos: aprieta un poco la punta contraria al tallo y se abre fácilmente. Suele funcionar muy bien cuando el rabito está duro.

Consejos

- Elige una banana que no esté muy madura, tal como indica la receta original, si buscas un sabor menos dulce.
- Pela la banana justo antes de comerla para evitar que se oxide.
- Puedes retirar los filamentos si te molesta su textura, aunque son comestibles.
- Si el rabito está duro, prueba a abrirla por el extremo contrario.
- Para una presentación más cuidada, córtala en rodajas uniformes y sírvela en un bol pequeño.