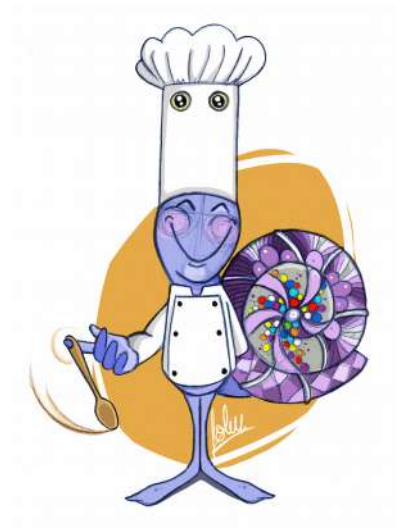




RECETAS DE HAITI



BANANA AL ZUMO DE NARANJA

Ingredientes

- 4 bananas
- 4 naranjas
- 2 limones
- 125 g de azúcar
- Un copo de manteca



Preparación

1. Se enmanteca una cazuela térmica.
2. Se pelan las bananas y se cortan en rodajitas.
3. Se pelan dos naranjas, se cortan en rodajas.
4. Se exprime la pulpa de las naranjas restantes y de los limones y se deja aparte el zumo.
4. Se colocan en la cazuela las rodajitas de banana; posteriormente colocamos las naranjas cortadas en rodajas encima de los plátanos, se espolvorea con el azúcar y se rocía con el zumo que se había apartado.
5. Se introduce el recipiente en el horno a calor moderado y se deja hasta que la superficie se coloree ligeramente.

PLÁTANO FRITO HAITIANO

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 1 cucharada de harina
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1/8 cda de bicarbonato de soda
- Azúcar (opcional)



Receta

1. Mezclar la harina, azúcar, vainilla y canela en un recipiente, pasar los plátanos por esta mezcla y freír en aceite bien caliente, hasta dorar.
2. Escurrir sobre papel absorbente y servir espolvoreando azúcar por encima.

pipilet MANDALA