

# Plátanos Congelados Estilo Alicia

De la cocina de Alicia Rocha, San Antonio

Tiempo de preparación: 15 minutos

Número de porciones: 8

## Ingredientes:

8 plátanos maduros (sin cascara)

½ taza de jugo de limón

½ taza de agua fría

1 taza de galletas tipo graham trituradas (molidas)

2 cucharaditas de canela

1 ½ cucharada de azúcar

8 palitos para paleta

Papel encerado

## Preparación:

1. Mezcle el jugo de limón y el agua. Deje a un lado.
2. Inserte un palito de paleta en cada plátano.
3. Sumerja los plátanos en la mezcla de limón y agua a fin de prevenir que se vuelvan negros.
4. Mezcle la canela, el azúcar y las galletas trituradas (molidas). Vierta esta mezcla sobre el papel encerado y espárcela.
5. role cada plátano en la mezcla de galleta triturada hasta que quede totalmente cubierto.
6. Ponga los plátanos sobre el papel encerado limpio y meta al congelador por una 1 ½ horas. Sirva inmediatamente.

## Información nutricional por porción:

GRASA: 10% (bajo)

FIBRA: 3-4 gramos (alto)

CALORIAS: 172



## DICHO/CONSEJO

Las frutas son un excelente bocadillo para los niños.