



Budín de Caramelo

Sirve a seis

1/2 taza (110 gramos) de azúcar morena compacta

1/2 cucharilla de sal

2 cucharadas de maicena

1 1/2 (375 ml) taza de leche entera

1/2 (125 ml) taza de crema de leche (nata)

2 cucharadas de mantequilla sin sal

1 cucharilla de extracto de vainilla

Rodajas de plátano

Mezcle el azúcar con la sal y la maicena en una olla.

Mezcle la leche con la crema de leche y agréguela a la olla. Bata hasta que no haya grumos. Trabaje en fuego lento y revuelva constantemente hasta que el budín empiece a hervir y espese. Apague el fuego y agregue la mantequilla y la vainilla. Revuelva bien. Tenga cuidado de no quemarse.

Transfiera el budín a un recipiente de vidrio y cúbralo con plástico directamente sobre el budín para prevenir que se forme una costra. Refrigere hasta el día siguiente.

Sirva el budín en copas o platillos chicos. Agregue rodajas de plátano y cubra con un poco más de budín. Decore con una rodaja de plátano. Disfrute.

CALORÍAS 233,15; GRASA 13,31 g (sáb 8,24; Mono 3,62; poli 0,50); PROTEÍNA 2,23 g; FIBRA 6,35 g; CARBS 28,45 g; COLESTEROL 44,19 mg; HIERRO 0,52 mg; 230,23 mg de sodio; CALCIO 94.54 mg