

¿A QUÉ SABE...? Cocina antropológica

Hoy cocinamos en casa: PLÁTANO CALADO

Para completar el plato salado de nuestra primera entrega de *¿A qué sabe?*, centrada en la gastronomía colombiana, hoy os traemos un dulce riquísimo que hará que todos os chupéis los dedos, el **plátano calado**, un postre típico del departamento colombiano de Antioquía, situado al noroeste del país, pero que hoy día está extendido por toda Colombia.

Un postre muy dulce pero que además nos ofrece todas las magníficas y saludables propiedades del plátano, entre las que podemos destacar su alto contenido en vitamina B, potasio, hierro o en fibra soluble, los cuales nos ayudan a regular el nivel de colesterol, a reducir la presión arterial, a evitar la anemia, así como a proteger el aparato cardiovascular, entre otros muchos beneficios. Además, en la receta original se utiliza en vez de azúcar, **panela**, un endulzante natural, puro, artesano y que no se somete a un proceso de refinado ni blanqueado, ya que es el jugo que se extrae directamente de la caña de azúcar.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 3 plátanos maduros.
- 250ml. de agua.
- 3 ramas de canela.
- 250g. de panela (en bloque o en polvo, se puede encontrar en grandes hipermercados; en caso contrario puede sustituirse por azúcar moreno). Existen varias marcas que indican expresamente que no contienen gluten.
- 3 cucharadas de mantequilla.



PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN:

1. Pelar los plátanos y cortarlos en 4 partes cada uno.
2. Ponerlos en una cazuela, agregar la mantequilla y llevarlos a fuego medio. Una vez estén dorados, agregar el agua, la canela y la panela o azúcar moreno.
3. Cocinar a fuego lento removiendo cada cierto tiempo, y sacar del fuego una vez que el plátano esté blando y se haya consumido el líquido, quedándose con textura cremosa.

Para terminar, podéis servirlo en un cuenco acompañado de helado.... Y, ¡a disfrutarlo!