



PABELLON DE

Canarias

EN LA FERIA INTERNACIONAL DEL CAMPO

MADRID

1956

RECETAS PARA PREPARAR EL
PLATANO DE CANARIAS

El plátano de Canarias es la fruta de todo el año. A su exquisito sabor une cualidades imponderables:

- Es una magnífica fuente de calorías, con mayor cantidad de materia sólida y menos agua que cualquier otra fruta fresca.
- Posee gran cantidad de azúcares de fácil asimilación, rápidamente aprovechados por el organismo.
- Los hidratos de carbono del plátano son absorbidos con facilidad y perfectamente tolerados por los niños que padecen dolencias intestinales.
- Proporciona cantidades apreciables de calcio, magnesio, fósforo, hierro y cobre.
- Produce una reacción alcalina y corrige la acidez.
- Favorece la asimilación del calcio.
- Posee las vitaminas A, B y C.

Aquí le ofrecemos algunas recetas para preparar postres con plátanos, escogidas entre la gran variedad de las que pueden hacerse con el preciado fruto canario.

Plátanos a la Irene

Plátanos
Jalea de Fruta
Crema «Chantilly»

Se pelan los plátanos y se cortan a lo largo en dos o tres tiras, se cubren con jalea, que debe ser roja, y se adornan con trocitos de crema «Chantilly».

Se sirve helado.

Plátanos a la Carlton

6 u 8 plátanos
1 taza de pulpa de fresas
 $\frac{1}{2}$ taza de nata
Azúcar

Se cortan los plátanos en ruedas y se colocan en copas, se mezcla la nata, na batida, con la pulpa de fresa y se echa sobre los plátanos.

Se adorna cada copa con una fresa entera y se deja reposar en la nevera.

Plátanos asados

Plátanos
Crema de leche

Se cortan los extremos de los plátanos de modo que se descubra la pulpa y se colocan enteros en un plato de loza. Se ponen al horno hasta que la cáscara reviente.

Entonces se disponen en un plato previamente caliente y se cubren con crema de leche con vainilla.

Torta de Plátanos

1 ¹/₄ tazas de azúcar

1 ¹/₂ tazas de nueces picadas

1 taza de harina

4 huevos

Vidriado de limón y un poquito de sal

Se baten las yemas con el azúcar, el vidriado de limón y la sal; se juntan a esta crema las claras batidas a punto de nieve, las nueces y la harina y se pone al horno en un molde de abrir.

Quando esté bien fría, se corta esta torta horizontalmente en dos partes, entre las que se introduce un relleno de plátanos. Se cubre después la torta con «glace» de limón y cuando esté casi seca se adorna con nueces levemente introducidas en el «glace».

RELLENO

Se escachan con un tenedor de madera, 4 ó 6 plátanos, a los que se añade dos cucharas soperas de azúcar, una cuchara de zumo de limón y una cuchara de coñac o ron.

Plátanos con Higos

- 6 plátanos
- $\frac{1}{2}$ taza de nata
- 6 higos maduros
- Azúcar
- 1 copita de «sherry-brandy»

Se cortan los plátanos a lo largo y después en trocitos. Se colocan en un plato poniendo los higos en el centro y alrededor los plátanos; se espolvorean con azúcar, rociándose con «sherry-brandy».

Déjense reposar durante una hora en una nevera y cúbranse con nata ligeramente batida con un poco de azúcar.

Plátanos cocidos en zumo de limón

- 6 plátanos que no estén muy maduros
- $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar
- 2 cucharas de las de sopa, de jugo de naranja
- $\frac{1}{2}$ taza de trozos de naranja
- 2 cucharas de las de sopa, de zumo de limón

Se cortan los plátanos a lo largo y se colocan en un plato especial para lumbre. Los trozos de naranja se colocan encima de los plátanos, espolvoreándose con azúcar. Se añade el zumo de limón y se cuece a fuego moderado durante 45 minutos.

Se sirve caliente o frío.

Compota de Plátanos

- 1 taza de azúcar
- 1 » de agua
- 6 plátanos
- Canela en palo
- Cáscara de limón
- 1 cuchara de café, de zumo de limón

Se ponen al fuego todos los ingredientes menos los plátanos y cuando hiervan se le unen éstos cortados en ruedas. Cuando hiervan nuevamente se retiran del fuego.

Croquetas de Plátanos

- 3 plátanos verdes
- 1 cuchara de sopa, de manteca
- $\frac{1}{2}$ » » té, de azúcar
- 1 » » », de sal
- $\frac{1}{2}$ » » », de canela
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado

Una vez hervidos los plátanos hasta que estén blandos, se pelan y amasan estando calientes. Añádese la mitad de los huevos batidos, la manteca, sal, canela y azúcar.

Se forman las croquetas que se envuelven en pan rallado, huevo y nuevamente en pan rallado.

Se fríen en mucha manteca caliente, se escurren en papel y se sirven calientes con jalea de fruta.



Torta espumosa de Plátanos

125 gramos de manteca.

2 huevos.

3 tazas de harina de trigo.

1 taza de azúcar.

2 cucharas, de las de té, de polvos de levantar

Se batan los huevos y el azúcar con una parte de la harina mezclada con los polvos de levantar. Se trabaja la masa con la manteca, uniéndosele el resto de la harina poco a poco hasta que quede una masa consistente para amasar. Se extiende la masa en un molde de abrir untada y espolvoreada con harina, y se coloca al horno una media hora.

Después de fría se coloca en el fondo de la torta tiras finas de plátanos humedecidas en zumo de limón. Se esparce sobre éstas jalea de damascos y encima una masa de merengue que se obtiene batiendo 2 claras a punto de nieve con 100 gramos de azúcar.

Se coloca al horno para secar.

"Coast" de Plátanos

6 tiras de pan

3 plátanos

manteca

azúcar.

Se cubren las tiras de pan, que no deben tener un grueso superior a medio centímetro, con manteca, y sobre ésta se colocan los plátanos cortados en ruedas, se espolvorean con azúcar y se tuesta lentamente en unas parrillas.

