

GALLETITAS INTEGRALES DE BANANA.

EDUCAR
EN SALUD

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

INGREDIENTES:

- 2 tazas (400 g) de harina integral.
- 1 banana madura grande (250 g).
- 1/2 taza (100g) de azúcar.
- 1/2 taza (150 cc) leche descremada.
- 1/4 taza (50 g) de avena instantánea.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de té (5 g) de polvo de hornear.



Antes de empezar a cocinar nos lavamos bien las manos

Manos a la obra!!!

Prendemos el horno al mínimo y comenzamos...

- En un bowl pisamos la banana hasta formar un puré y la mezclamos junto con el huevo el azúcar y la leche.
- Mezclamos la harina y la avena y las incorporamos de a poco a la preparación anterior.
- En una fuente para horno aceitada, colocamos las galletitas, (podemos ayudarnos con una cuchara para darles forma) dejando un espacio entre cada una.
- Cocinamos a horno medio entre 20 y 25 minutos.



Podés reemplazar la banana por manzana o pera rallada, si querés podés dejarle la cáscara y así aprovechar el aporte de fibra de las mismas.

Podés incorporar maní sin sal picado o chips de chocolate.

Distribuimos el aceite con papel de cocina o con las yemas de los dedos.

DE ESTA RECETA SALEN:
20 unidades.
PORCIÓN SALUDABLE
SUGERIDA:
2/3 unidades.
*COSTO DE LA PORCIÓN:
\$10/ \$15



*Costo estimado correspondiente al mes de septiembre 2020.