

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO



La avena mejora la digestión, mantiene el colesterol a raya, es una gran fuente de energía y ayuda al sistema nervioso y a los huesos. El plátano es la fuente más importante de potasio.

<https://www.youtube.com/watch?v=C1ofaK0Nz98>

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS



1 plátano maduro



100 gramos de copos de avena



60 gramos de mantequilla de
cacahuete (1/4 de taza)



Decoración al gusto (virutas de
chocolate y Lacasitos en este
caso)

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

PROCESO DE ELABORACIÓN



1. MACHACAR EL
PLÁTANO MADURO



3. AÑADIR LA
MANTEQUILLA DE
CACAHUETE AL
PLÁTANO Y A LA
AVENA Y
MEZCLARLO TODO



2. AÑADIR LOS COPOS
DE AVENA AL PLÁTANO
TRITURADO



4. AÑADIR A LA
MEZCLA
VIRUTAS DE
CHOCOLATE

GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

PROCESO DE ELABORACIÓN



5. AÑADIR LOS
LACASITOS TRITURADOS
A LA MEZCLA



6. HACER BOLITAS
CON LA MEZCLA



7. APLANAR LAS
BOLAS HASTA
FORMAS HASTA
FORMAR LAS
GALLETAS



7. LAS METEMOS AL HORNO A 180 GRADOS (CALOR POR ARRIBA Y POR ABAJO) DURANTE 12 MINUTOS O MICROONDAS A MÁXIMA POTENCIA DURANTE 1 MINUTO.



7. ESPERAMOS UNOS MINUTOS A QUE SE ENFRÍEN Y LAS COLOCAMOS EN UN PLATO.



¡¡LISTAS PARA COMER!!