Ayuntamiento de Boadilla del Monte

BARRITAS CON AVENA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros.
- 100 gramos de avena en copos finos.

OBJETIVOS

- Fomentar una alimentación saludable
- Cocinar en familia

DESARROLLO

- Precalentar el horno a 180°.
- Con un tenedor aplastar los plátanos hasta obtener una masa viscosa.
- Añadir el resto de ingredientes y mezclar hasta obtener una masa pegajosa.
- Extender la masa sobre papel de hornear hasta obtener el grosor deseado.
- Hornear a 180° durante 15-20 minutos.
- Cortar en forma de barritas y dejar enfriar

OPCIONAL

Os ofrecemos unos ingredientes opcionales para que podáis hacer diferentes versiones igual de saludables

- 1 cucharadita de semillas de lino
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 3 cucharadas de coco rallado
- /2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 puñado de arándanos deshidratados