

Torta de banana y avena



aeфе
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

LYCÉE
FRANÇAIS
MEDELLÍN

Ingredientes

Tip: Organice los ingredientes con su hijo/a, enséñele cómo se llama cada uno, permítale olerlos, probarlos y tocarlos. Así los recordará fácilmente. Para los niños, cocinar en casa con sus padres es una actividad muy positiva y les ayuda a mejorar la relación que tienen con los alimentos.



- 5 Bananos bien maduros
- 2 Tazas de harina de avena
- 1/4 taza de panela rallada
- 2 huevos batidos separadamente
- 1/4 taza de ghee o mantequilla derretida
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/8 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/8 cucharadita de sal de mar

Opcionales

Tip: Estos ingredientes opcionales agregan nutrición y sabor. Puede escoger los que desee y hacer las mezclas que su imaginación le invite.

- 1/2 taza de nueces del brasil picadas o almendras.
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/2 taza de pasas o arándanos picados
- 1/2 taza de chips de cacao.



Procedimiento

1. Triture los bananos. Aquí su hijo/a lo puede hacer con las manos bien lavadas o con un tenedor.



2. Bata las claras a la nieve hasta que estén duras. Lo puede hacer con un tenedor o con cualquier batidora.

3. Mezcle los ingredientes secos: avena, canela, nuez moscada, panela, sal, polvo de hornear y otros opcionales que haya decidido usar.



4. Mezcle los ingredientes líquidos: Huevos, mantequilla y esencia de vainilla.





5. Mezcle los ingredientes secos con los líquidos.



6. Agregue suavemente los bananos triturados. Su hijo/a puede mezclarlos con la mano.



7. Finalmente, agregue las claras de huevo a la nieve.

8. Engrase un molde, puede ser como el de esta fotografía o para muffins.





9. Vierta la mezcla en el molde

10. Cubra el molde con papel de aluminio.



11. Hornee a 350°C durante 40 mins

12. Retire el papel de aluminio y deje dorar por otros 10 minutos.



13. ¡Ya está lista! Disfrútenla.