



Crocantes de banana

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 4

2 bananas maduras grandes

3 galletas graham integrales

Jugo de naranja



Instrucciones

1. Pele las bananas y córtelas en trozos. Rocíe el jugo de naranja sobre las bananas.
2. Coloque las galletas graham en una bolsa de plástico y triture. ¡Coloque los trozos de banana en la bolsa, mezcle y disfrute!

Consejo Food Sense

- Ponga a los niños a cargo, ¡permítales preparar sus propios bocadillos!

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ banana) calorías 300; proteínas 4g; carbohidratos 63g; grasas totales 4.5g; grasas saturadas 1g; fibras 4g; sodio 200mg; vitamina C 35%; vitamina A 2%; hierro 10%; calcio 2%

Adaptado y reimpresso con permiso del Food, Fun & Reading Curriculum, University of Vermont Extension

¡Cocinar juntos! Cómo hacer crocantes de banana con los niños

A los niños les encanta cocinar. Invítelos a ayudar a preparar la comida. Es un gran momento para crear lazos entre padres e hijos. Los niños más pequeños disfrutaban haciendo estos bocadillos con frutas.

Tareas fáciles:

Reúna los ingredientes y los equipos.

Cuente las galletas y bananas necesarias.

Pele las bananas.

Use un cuchillo de mesa para cortar las bananas en trozos.

Coloque los trozos de banana en una bolsa de galletas molidas.

Sacuda la bolsa cerrada para cubrir la banana con las migas.

Tareas intermedias:

Rocíe el jugo de naranja sobre las bananas.

Coloque las galletas en una bolsa plástica y aplástelas hasta que se hagan migas.

Selle la bolsa plástica antes de sacudirla para cubrir las bananas.

Coloque los crocantes de banana en una bandeja para servir.

Tareas difíciles:

Ninguna.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

