

# Crocantes de Banana

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tamaño de la porción: ½ Banana |  
Cantidad de porciones: 4



## Ingredientes

- 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!

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

- Tareas fáciles:** Reúna los ingredientes y los equipos.  
Cuenta 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 en 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 un bandeja para servir.
- Tareas difíciles:** Ninguna.

**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%