



BANCO DE
ALIMENTOS
BOGOTÁ®
—DESDE 2001—

TORTITAS DE BANANO



RACIONES

1 porcion

RECOMENDACIÓN

Utilizar aceite de oliva por su origen vegetal

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 bananos
- Mantequilla
- 5 Cucharadas de harina o avena
- 75 ml de leche o medio pocillo
- Canela
- Sal

Beneficios del Banano

El banano tiene un alto aporte de potasio, que ayuda a tener un adecuado Funcionamiento de los riñones, corazón y el sistema circulatorio.

PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los bananos
2. En un recipiente poner la harina, mezclar con el huevo y la leche, hasta tener una consistencia homogénea.
3. Añadir una pizca de sal y canela.
4. Pelar y triturar los bananos con un tenedor.
5. Añadir los bananos a los demás ingredientes y mezcla.
6. En un sartén poner una cucharada de mantequilla y derretirla.
7. Agregar la mezcla y dejarla a fuego bajo por 5 minutos o hasta que tenga el dorado de su preferencia.
8. Servir y disfrutar.

#JUNTOS CONTRA EL HAMBRE®