

Galetes de plàtan i civada



El plàtan és una de les fruites més acceptades per grans i petits. Ens aporta energia gràcies a la seva quantitat de sucres però també és molt rica en altres nutrients com el potassi, el magnesi i l'àcid fòlic. També té una gran quantitat de fructo-oligosacàrids que són substàncies que ens ajuden a tenir una bona salut intestinal.

Per altra banda, la civada és un cereal una mica més desconegut tot i la popularitat que a anat agafant en els últims anys. Aquest aliment també ens aporta una gran quantitat de minerals, vitamines del grup B, fibra i greixos saludables.

Els dos són aliments molt versàtils a la cuina i aquesta recepta n'és un exemple que segur que agradarà a tots. A més, la seva elaboració és molt senzilla i podem animar als més petits a participar-hi.

- En necessita:
 - 2 plàtans que siguin ben madurs
 - 60 grams de flocs de civada
 - Canyella
- Passos a seguir:
 - Xafa els plàtans amb una forquilla fins que quedi una pasta.
 - Barreja-ho amb els flocs de civada
 - Afegeix la canyella per donar-li un toc dolç.
 - Amb l'ajuda d'una cullera, fes boles una mica aplanades, fent la forma de les galetes.
 - Col·locar-les a un paper de cuina i s'han de posar al forn a 180 graus entre 15 i 20 minuts