

PAN BRONANA

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ½ taza de azúcar morena
- ¼ taza de azúcar
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ taza de plátano machacado
- Aderezos opcionales: nueces, cerezas, avena



INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes secos.
- Por separado, mezcla todos los ingredientes húmedos, y añade el plátano en último lugar.
- Combina los ingredientes secos con los húmedos y mezcla la masa a fondo.
- Prepara la sartén con grasa antiadherente y coloca una ligera capa de harina sobre ésta.
- Coloca la masa mezclada en la sartén.
- Opcional: Agrega los aderezos.
- Cocina en el horno a 350 grados durante 50 minutos.
- Deja que se enfríe durante 20 minutos.
- Corta la masa en rebanadas, esparce mantequilla, crema de avellana o jamón y ahora a saborearlo.

*Se requiere la supervisión de un adulto.



LECHE DE TIBURÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de almendras
- ½ taza de leche de coco
- 1 taza de arándanos
- 2 plátanos congelados
- 1 taza de espinacas
- 2 tazas de hielo
- Decora con piña troceada en forma de aletas de tiburón



INSTRUCCIONES

- Limpia y mide todos los ingredientes.
- Trocea los plátanos en cuadrados pequeños.
- Combina todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla de consistencia uniforme (excepto el plátano).

PARA LA PIÑA

- Corta la piña en rodajas.
- Usa un cortador para galletas para darle a la piña forma de aleta de tiburón —¡o cualquier forma que quieras!—.
- Cuando la bebida esté lista, coloca la piña dentro de ésta —o a un lado—.