

Actividad:

PUDÍN DE PLATANO

OBJETIVOS

- Fomentar las habilidades manuales
- Desarrollar la concentración
- Inculcar la idea de comida saludable

DURACIÓN

60 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niños y niñas a partir de los 6 años hasta los 8 años

MATERIAL

- 3 plátanos muy maduros
- 500ml de leche entera
- 2 huevos
- 100g de azúcar moreno
- 150g de pan duro
- Zumo de medio limón
- Piel de un limón entero

DESARROLLO

PIDE AYUDA UNA PERSONA ADULTA CON LA QUE VIVAS, SI NECESITAS AYUDA.

Siguiendo con otras sesiones de comida sana, vamos a aprender a hacer un PUDÍN DE PLÁTANO, el pudín es un postre originario inglés y se puede servir tanto caliente como frío. Para hacerlo sólo tenemos que seguir estos pasos:

1. Pon a hervir la leche con la cáscara de limón, después retírala del fuego y tápala, déjalo que se fusione unos minutos.
2. Costa el pan y ponlo en un bol.
3. Retira la cáscara de limón y añade azúcar, remuévelo y añade después el pan, déjalo unos minutos, así el pan se ablandará.
4. Desmiga el pan con un tenedor.
5. En otro bol, pon el plátano con el zumo de medio limón y machálo. Añade los huevos y mézclalo todo muy bien, mas tarde, agrega esta mezcla al pan con la leche y vuélvelo a mezclar.
6. Engrasa los moldes con mantequilla y añade la mezcla del paso 5, mételo en le horno durante 50 minutos a 180° hasta que veas que este cuajado.
7. Mete el pudin en la nevera durante 12 horas.
8. Sírvelo frío, puedes añadirle helado, siropes o nueces.



DATO CURIOSO: El pudin puede crecer bastante mientras se hornea, pero una vez se quede frío se viene abajo.

¡QUE APROVECHE!