

# Delicias de plátano

- 6 plátanos
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 cucharaditas de miel de abeja
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de harina integral
- 8 galletas de avena
- 3 cucharadas de aceite



1. Moler las galletas y mezclarlas con el aceite para hacer la costra. Colocarla en un molde para hornear.
2. Rebanar el plátano y mezclar con la canela y la miel.
3. Cubrir la costra con la mezcla del plátano.
4. Mezclar el coco con la harina y colocarlo sobre el plátano.
5. Hornear por 40 minutos a 180°C.