

# Galletas De Avena Y Banano

Una manera saludable de comenzar el día, estas galletas le brindan granos integrales, proteínas y fibra para un desayuno rápido para llevar o un refrigerio después de la escuela.

Rinde: 7 porciones

Tamaño de la porción: 2 galletas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: <https://www.mainesnap-ed.org/recipes/banana-oatmeal-cookies/>

## Ingredientes

- 2 bananos muy maduros
- 1 taza de avena instantanea
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de pasas

## Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. En un tazón mediano, triture los plátanos con un tenedor hasta que queden suaves.
3. Agregue la avena, la canela, la vainilla y las pasas. Mezclar bien.
4. Coloque cucharaditas redondeadas de masa en una bandeja para hornear ligeramente rociada o engrasada. Aplanar con el dorso de una cuchara o con el fondo de un vaso.
5. Hornee de 10 a 15 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir.
6. Guárdelo en un recipiente hermético.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 galletas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	0 mg
Carbohidratos Totales	21 g
Fibra Dietetica:	3 g
Azucares Totales:	9 g
Azucares Añadidos:	9 g
Proteínas:	2 g
Vitamina D	0 %
Calcio	2 %
Hierro	6 %
Vitamina C	4 %

## Utensilios necesarios

- Bandeja para hornear Tazón mediano
- Tazas medidoras Cucharas medidoras Tenedor, cuchara y espátula

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$6.68

Costo promedio/porción: \$ .95

Rinde: 7 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 2 al carrito  
Bananos frescos



Agregar 1 al carrito  
Avena instantánea, 18 oz



Añadir 1 al carrito  
Canela  
Molida 2.5 oz



Añadir 1 al carrito  
Sabor Imitación Vainilla 8 fl. oz.



Agregar 1 al carrito  
Pasas, paquete de 6 cajas de 10 oz

## Mis notas de cocina