

Galletas De Avena Y Plátano

Una manera saludable de comenzar el día, estas galletas le brindan granos integrales, proteínas y fibra para un desayuno rápido para llevar o un bocadillo 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

Pasos

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

Utensilios necesarios

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



¡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 dietética:	3 g.
Azúcares totales:	9 g.
Azúcares añadidos:	9 g.
Proteína	2 g.
Vitamina D	0 %
Calcio	2 %
Hierro	6 %
Vitamina C	4 %

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

Mis notas de cocina



Añadir 2 al carrito
Plátanos frescos



Agregar 1 al carrito
Avena instantanea, 18 oz



Añadir 1 al carrito Canela
Molida 2.5 oz



Agregar 1 al carrito
Imitación sabor vainilla 8 fl. oz



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



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.