



Galletas de Zanahoria

Sirve: 30 porciones

Las zanahorias le dan a estas galletas tradicionales de avena y pasas un giro colorido y sabroso.

Ingredientes

- 1/2 taza** margarina blanda
- 1 taza** miel
- 1 taza** zanahorias (crudas rayadas)
- 2** claras de huevo (bien batidas)
- 2 tazas** harina para todo uso
- 2 cucharaditas** polvo para hornear
- 1/4 cucharadita** bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita** sal
- 1 cucharadita** canela
- 2 tazas** avena cruda, de rápido cocer

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	95 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	9 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	87 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	1/2 onza

1 taza pasas

Preparación

1. En un tazón grande, mezcle la margarina y la miel. Agregue las zanahorias y las claras de huevo.
2. Mezcle la harina, polvo para hornear, bicarbonato de sodio, sal, canela, avena y pasas. Gradualmente incorpore la mezcla de harina-avena a la mezcla cremosa hasta que esté toda la harina incorporada. No agite demasiado.
3. Coloque una bolita de masa en un molde, engrasado, para hornear. Aplane tantito y cocine a 350°F durante 10 minutos o hasta que estén un poco doradas.

Notas

En lugar de miel, puede utilizar 1 1/4 tazas de azúcar en 1/4 tazas de agua.

Virginia Cooperative Extension, Healthy Futures