

# Galletas de Avena y Banana

**Sirve:** 25 galletas pequeñas

Con granos enteros, frutas, y sin añadirles azúcar, estas galletas son una guarnición deliciosa y saludable.

## Ingredientes

**1 taza** banana, machacada (use bananas maduras)

**1 taza** avena de preparación rápida

**1/2 taza** yogurt natural, bajo en grasa

**1/4 taza** agua

**1/2 taza** pasas (opcional)

**1/2 taza** Semillas de Girasol (opcional)

especias (al gusto, opcional)

## Preparación

1. Lávese las manos, asegúrese de que los utensilios y la mesa de preparación están limpios.
2. Machaque las bananas, mezcle con yogurt y agua.
3. Agregue la avena de preparación rápida (no instantánea). Mezcle bien.
4. Añada complementos opcionales si lo desea. Manténgalos al mínimo.
5. Agregue especias, al gusto (opcional).
6. La masa debe ser gruesa y fácil de servir en cucharadas.
7. Engrase una bandeja para hornear. Coloque una cucharada de masa sobre la bandeja, aplaste hasta formar

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>23</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>4 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	11 mg
Hierro	0 mg
Potasio	56 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

un disco plano. Repita con el resto de la masa. Refrigere el resto si queda algo en el tazón.

8. Hornee a 350-375°F durante 20 minutos. Dele la vuelta y hornee el otro lado durante 15 minutos para lograr que la corteza sea más crujiente.

University of Minnesota Extension. Visit Web site