

Galletas de Mantequilla de Man y Avena Sin Coccin

Sirve: 18 porciones

Estas "galletas" son más rápidas de hacer puesto que no hay necesidad de hornear. Estas galletas son un sabroso manjar con grano entero de avena y mantequilla de maní.

Ingredientes

- 1 taza** azúcar
- 1/4 taza** leche 1% baja en grasa
- 1/4 taza** margarina
- 2 cucharadas** cacao en polvo sin azúcar (si lo desea)
- 1 cucharadita** extracto de vainilla
- 1/4 taza** mantequilla de maní
- 2 tazas** avena seca
- aceite antiadherente en aerosol

Preparación

1. Ponga el azúcar, la leche y la margarina en una cacerola y lleve a ebullición. Si utiliza cacao en polvo, añádalo también.
2. Retire del fuego y agregue la vainilla y la mantequilla de maní hasta que se derrita la mantequilla de maní.
3. Agregue la avena y revuelva bien.
4. Deje caer por cucharaditas sobre una bandeja de horno recubierta con aceite antiadherente en aerosol o recubierta con papel encerado. Enfrié durante 1 hora.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	120	
Grasa total	5 g	
Proteinas	2 g	
Carbohidrato	18 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	1.5 g	
Sodio	15 mg	

Receta adaptada de Food.com