Galletas de Avena sin Azúcar

Sirve: 15 porciones

Ingredientes

3 bananas maduras

1/3 taza margarina

2 tazas avena cruda de rápida coción

1/4 taza leche sin grasa

1/2 taza pasitas

1 cucharadita extracto de vainilla

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque la margarina en una sartén pequeña y derrítela a fuego lento.
3. Coloque todos los ingredientes en un tazón para mezclar y agite bien para integrar todos los ingredientes.
4. Deje a un lado la mezcla durante 5 minutos hasta que la avena se humedezca.
5. Ligeramente engrase el molde para galletas.
6. Para cada galleta, deje caer 1 cucharada de masa sobre el molde para hornear.
7. Hornee las galletas de 15 a 20 minutos.
8. Deje reposar las galletas sobre el molde durante 1

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	35 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

minuto.

9. Mueva las galletas a una rejilla o un manto. Déjelas enfriar completamente

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes