

# Galletas Masticables de Avena

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Azúcar morena	9 oz	
Mantequilla sin sal	6 oz	
Sal		1/2 cdta
Miel	2 oz	
Vinagre de sidra		1 Cda
Huevos enteros		1 huevo
Extracto de vainilla		1 Cda
Harina de trigo integral	5 oz	

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>103</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	2 g
Colesterol	14 mg
<b>Sodio</b>	<b>57 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>14 g</b>
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	10 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Avena arrollada, molida	4 oz	
Avena arrollada	1 oz	
Bicarbonato de sodio		3/4 cda
Polvo de hornear		1/2 cda
Canela molida		2 cda
Jengibre molido		1/4 cda
Nuez moscada molida		1/4 cda
Opcional: frutas seca	5 oz	
Pasas	5 oz	
Nueces pecanas picadas	3 1/2 oz	

## Preparación

1. Forme una pasta cremosa con los ingredientes del paso No. 1. Raspe las paredes del tazón.
2. Cierna los ingredientes secos del paso No. 2 en un tazón de mezclar a mano.
3. Agregue a la mezcla de huevo y mantequilla e incorpore los ingredientes secos. Agregue las frutas secas, pasas y nueces del paso No. 3.
4. Con una cuchara forme y coloque las galletas en una bandeja de hornear forrada 4 x 6. Hornéelas a 350° F de 12 a 14 minutos.

## Notas

### Consejos adicionales

Equipo necesario: Batidora eléctrica de 5 cuartos de galón, un tazón y el accesorio de paleta, espátula de goma y una cuchara de servir No. 50 para distribuir la porción.

**Origen:** Hawaii Team Nutrition Whole Grain Recipes