

Eat Smart • Move More

Galletas Masticables de Fruta

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 50 minutos



Ingredientes

- Aerosol antiadherente para cocinar
- 3 bananas, peladas
- 2 tazas de avena arrollada
- 1 taza de uvas pasa
- ½ taza de nueces, picadas (opcional)
- 2 cucharadas de mantequilla de manzana
- 1 ½ cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Nutrition Facts

24 servings per container		
Serving size		1 serving
		(41.68g)
Amount per serving		
Calories		110
		% Daily Value*
Total Fat	3.5g	4%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	0mg	0%
Total Carbohydrate	19g	7%
Dietary Fiber	2g	7%
Total Sugars	7g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	3g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	13mg	0%
Iron	1mg	4%
Potassium	158mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Para un sabor diferente, reemplace las uvas pasa por dátiles o arándanos secos.
- ▶ La avena es una fuente excelente de fibra, magnesio y proteína.
- ▶ Ya que puede prepararse con anticipación, ¡es una excelente colación (snack) para llevar!

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el horno a 350°F. Rociar la placa para horno con aerosol antiadherente para cocinar.
- Pisar las bananas en un bol para mezclar.
- Agregar la avena, las uvas pasa, las nueces (si las utiliza), la mantequilla de manzana, el aceite y la vainilla al bol. Mezclar bien con las bananas. Nota: usted puede tostar las nueces para lograr más sabor.
- Dejar reposar durante 10 minutos.
- Colocar sobre la placa para hornear esta mezcla en porciones del tamaño de una cucharadita. Hornear durante 15-20 minutos hasta que estén doradas.
- Remover y dejar enfriar al menos durante 10 minutos.
- Se logran aproximadamente 24 galletas.

(Receta adaptada de <http://www.cooks.com/recipe/ta4ui49q/fruit-chewies.html>)

www.eatsmart.ext.vt.edu