



# GALLETAS DE BANANA Y CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de canola
- 1 huevo grande
- 1/4 taza de azúcar morena
- 2 bananas medianas, en puré
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 taza de avena
- 1 cdta de polvo para hornear
- 1/4 cdta de sal
- 1/4 cdta de bicarbonato de sodio
- 1/2 taza de chispas de chocolate semidulce
- Aceite en aerosol antiadherente

30 Min | Porciones 12

Información Nutricional		
12 porciones por envase		
Tamaño de la porción (56g)		
Cantidad por porción		
<b>Calorías</b>	<b>160</b>	
% Valor Diario*		
<b>Grasa Totales</b>	6g	8%
Grasa Saturada	1.5g	8%
Grasa Trans	0g	
<b>Colesterol</b>	15mg	5%
<b>Sodio</b>	85mg	4%
<b>Carbhidrato Total</b>	26g	9%
Fibra Dietética	2g	7%
Azúcares Totales	11g	
Incluye 8g Azúcares Añadidos		16%
<b>Proteína</b>	3g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	64mg	4%
Hierro	1mg	6%
Potasio	145mg	4%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

## Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. En un tazón grande añadir el aceite, el huevo, el azúcar, las bananas y la vainilla. Batir todo. En otro tazón, añadir la harina, la avena, el polvo para hornear, la sal y el bicarbonato de sodio. Mezclar bien. Poco a poco añadir los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezclar bien. Añadir las chispas de chocolate.
3. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol. Utilizar una cuchara para colocar la mezcla en la bandeja para hornear.
4. Hornear 12-15 minutos o hasta que las galletas estén doradas.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

 **ELIGE COCINAR EN CASA**