

# BANANA CHOCOLATE CHIP COOKIES

## Ingredients:

- 2 Tbsp canola oil
- 1 large egg
- 1/4 cup brown sugar
- 2 medium ripe bananas, mashed
- 1 tsp vanilla extract
- 1 cup all-purpose flour
- 1 cup quick oats
- 1 tsp baking powder
- 1/4 tsp salt
- 1/4 tsp baking soda
- 1/2 cup semisweet chocolate chips
- Non-stick cooking spray

## Preparation:

1. Preheat oven to 350° F.
2. In a large bowl, add oil, egg, brown sugar, bananas & vanilla. Whisk together. In a separate bowl, add flour, oats, baking powder, salt & baking soda. Mix well. Gradually add dry ingredients to wet ingredients & mix well. Stir in chocolate chips.
3. Lightly coat two baking sheets with cooking spray. Use a tablespoon to drop dough on baking sheets.
4. Bake 12-15 minutes or until golden brown.

30 Min | Serves 12

| Nutrition Facts               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 12 servings per recipe        |                |
| <b>Serving size</b>           | (56g)          |
| <b>Amount per serving</b>     | <b>160</b>     |
|                               | % Daily Value* |
| <b>Total Fat</b> 6g           | 8%             |
| Saturated Fat 1.5g            | 8%             |
| Trans Fat 0g                  |                |
| <b>Cholesterol</b> 15mg       | 5%             |
| <b>Sodium</b> 85mg            | 4%             |
| <b>Total Carbohydrate</b> 26g | 9%             |
| Dietary Fiber 2g              | 7%             |
| Total Sugars 11g              |                |
| Includes 8g Added Sugars      | 16%            |
| <b>Protein</b> 3g             |                |
| Vitamin D 0mcg                | 0%             |
| Calcium 64mg                  | 4%             |
| Iron 1mg                      | 6%             |
| Potassium 145mg               | 4%             |

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

Are calories & sodium close to a match?

1 for 1 certified

This recipe is 1 for 1 certified & meets a lower sodium standard.

 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider and employer.

  
**CHOOSE  
HOME  
MADE**

# GALLETAS DE BANANA Y CHOCOLATE

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 huevo grande
- 1/4 taza de azúcar morena
- 2 bananas medianas, en puré
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 taza de avena
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 taza de chips 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>Carbohidrato 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 agregar aceite, huevo, azúcar morena, bananas y vainilla juntos. Batir juntos. En otro tazón, agregar harina, avena, levadura en polvo, sal y bicarbonato de sodio. Mezclar bien. Poco a poco agregar los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezclar bien. Agregar las chispas de chocolate.
3. Cubrir ligeramente una bandeja para hornear galletas con aceite en aerosol. Utilizar una cucharada para colocar la masa en la bandeja de hornear.
4. Hornear de 12 a 15 minutos o hasta que las galletas estén doradas.

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



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.