



Galletas de avena y banana

Porciones 6 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 22 min

Equipamiento: Tazón grande, placa para galletas

Utensilios: Pisapapas o tenedor, cuchara para mezclar

Ingredientes

Aerosol antiadherente o papel manteca

3 bananas maduras

1 cucharadita de canela

3 tazas de avena arrollada o de cocción rápida

½ taza de chispas de chocolate (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Pise las bananas en un tazón grande e incorpore la canela, la avena y las chispas de chocolate (si decide usarlas).
3. Mida dos cucharas de masa, haga una bolita con las manos, coloque la bolita en la placa para galletas y aplaste la parte de arriba ligeramente.
4. Continúe con la masa restante: debería poder formar aproximadamente 12 galletas.
5. Hornee por 12 minutos.

Información nutricional:

Calorías 210

Grasas totales 3 g

Sodio 160 mg

Carbohidratos totales 41 g

Proteína 6 g