



# Galletas de avena y banana

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |  
Tiempo total: 22 minutos.

## 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

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.