



Galletas de avena y banana

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

Tiempo total: 22 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande

Asadera

Utensilios:

Pisapapas o tenedor

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

Aerosol antiadherente O papel de aluminio

3 bananas maduras

1 cucharadita de canela molida

3 tazas de avena arrollada O

avena de cocción rápida

1/2 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 y haga una bolita con las manos. Luego coloque la bolita en la asadera y aplane ligeramente la parte superior.
4. Continúe con la masa restante: debería poder formar aproximadamente 12 galletas.
5. Hornee por 12 minutos. Las galletas no tomarán un color marrón, pero estarán cocinadas después de 12 minutos.
6. Retire las galletas del horno y déjelas descansar durante 10 a 15 minutos antes de servir o guardar.

Información nutricional:

Calorías 210

Grasas totales 3 g

Sodio 160 mg

Carbohidratos totales 41 g

Proteína 6 g