GALLETAS DE YOGUR CON CHISPAS DE CHOCOLATE

CUIDA TU Salud PA

IMPLEMENTADO POR PA NEM

BeHealthyPA.org

GALLETAS DE YOGUR CON CHISPAS DE CHOCOLATE

PORCIONES: 32 GALLETAS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 GALLETA

★ **Calorías:** 80 **Grasa Total:** 3.5g **Grasa Saturada:** 1g **Sodio:** 50mg **Carbohidrato:** 12g **Fibra dietética:** 1g **Proteína:** 1g

INGREDÍENTES

- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1/2 taza de azúcar morena bien compacta
- 1/2 taza de mantequilla (o 1/2 taza de margarina en barra que es al menos 80 por ciento de aceite vegetal)
- 1/2 taza de yogurt natural (o yogurt griego natural)
- 1 1/2 cucharaditas de vainilla (o 1 1/2 cucharaditas de jarabe de arce o de mesa)
- 3/4 taza de avena
- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 taza de chispas de chocolate en miniatura

INSTRUCCÍONES

1. Caliente el horno a 375 grados.
2. En un tazón grande, combine el puré de manzana, el azúcar morena y la mantequilla. Bata hasta combinar, aproximadamente por 1-2 minutos.
3. Si la mantequilla está fría, habrá pequeños grumos de mantequilla en esta mezcla. Eso está bien.
4. Agregue el yogur y la vainilla; mezcle bien.
5. Agregue la harina, la avena y el bicarbonato de sodio ymezcle bien.
6. Agregue las chispas de chocolate.
7. Coloque la masa con cucharaditas redondeadas sobre bandejas para hornear sin engrasar con una separación de 2 pulgadas.
8. Hornee por 12 minutos o hasta que estén doradas.
9. Enfríe por 1 minuto; saque

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA a través del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania (DHS). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Receta adaptada de Cornell University Cooperative Extension, Eat Smart New York
Mayo 2020

CUIDA TU Salud PA