

GALLETAS DE YOGUR CON CHISPAS DE CHOCOLATE



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

INGREDIENTES

- 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

INSTRUCCIONES

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 yogurt y la vainilla; mezcle bien.
5. Agregue la harina, la avena y el bicarbonato de sodio y mezcle 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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

