

Galletas de Desayuno

12 porciones

Desayunar le proporciona a su cuerpo la energía que necesita para comenzar el día, lo ayuda a mantenerse alerta y puede mejorar su estado de ánimo.

- ¾ taza de harina para todo uso
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de levadura en polvo para hornear
- ¼ taza de aceite vegetal
- ⅓ taza de azúcar moreno
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 manzana mediana, cortada en cubitos
- 1½ taza de avena
- ¾ taza de queso cheddar, rallado
- ½ taza de fruta deshidratada (cerezas, arándanos rojos, pasas de uvas)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para hornear con spray antiadherente y déjela a un lado.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, la canela, y la levadura en polvo.
4. Agregue el aceite, el azúcar moreno, el huevo, y la esencia de vainilla. Revuelve todo hasta que esté combinado.
5. Incorpore la manzana, la avena, el queso rallado, y la fruta deshidratada.
6. Con una cuchara, saque la masa en 12 bolas uniformes y colóquelas en la bandeja preparada. Moje los dedos y aplane ligeramente cada galleta para formar un círculo.
7. Lávese las manos después de tocar la masa cruda.
8. Hornee durante 12 a 14 minutos o hasta que haya algo de firmeza en el centro de las galletas y estén doradas en los bordes.
9. Deje las galletas a enfriar por completo.
10. Guarde las sobras en un recipiente cerrado y déjelas a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción (Tamaño de la porción - 1 galleta): Calorías 190, Grasa total 8g, Grasa saturada 2g, Colesterol 20mg, Sodio 55mg, Total de carbohidratos 26g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 12g, Azúcares añadidos 6g, Proteína 4g, Vitamina D 0%, Calcio 8%, Hierro 6%, Potasio 2%.

Esta receta es de Extensión y Alcance de la Universidad Estatal de Iowa. Para más recursos así, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. (Gastar de forma inteligente. Comer de forma inteligente.):

<http://spendsmart.extension.iastate.edu>. Spend Smart. Eat Smart. es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.