

Galletas Saludables de Pastel de Zanahoria

Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar morena (light), presionada
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 taza de salsa de manzana o puré de fruta
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 1/2 tazas de zanahoria finamente rallada (más o menos 3 zanahorias grandes)
- 1 taza de uvas pasas, negras o amarillas

Preparación:

1. Caliente el horno a 350° Fahrenheit.
2. Mezcle bien las dos clases de azúcar, el aceite, la salsa de manzana, los huevos y la vainilla.
3. Combine los ingredientes secos en la mezcla líquida. Revuelva las uvas pasas y la zanahoria.
4. Ponga la mezcla por cucharaditas en la bandeja engrasada para hornear.
5. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que dore; a la mitad del tiempo, déle vuelta a la bandeja para hornear, para asegurarse que se cocine parejo.
6. Guarde en un recipiente hermético.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cookie (26g)	
Servings Per Container 48	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 7g	
Protein 2g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**Para 4 docenas de galletas.
48 porciones de 1 galleta cada una.**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>