

Galletas de Calabaza para el Desayuno

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 3/4 tazas de calabaza cocida y en puré
- 1 1/2 tazas de azúcar morena
- 2 huevos
- 1/2 taza aceite vegetal
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 1/4 tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 taza de uvas pasas
- 1 taza de nueces picadas tipo "walnuts" o "avellanas"

Preparación:

1. Caliente el horno 400 grados Fahrenheit.
2. Mezcle completamente la calabaza, el azúcar, los huevos y el aceite.
3. Mezcle los ingredientes secos y añádale la mezcla de calabaza.
4. Añada las uvas pasas y las nueces.
5. Ponga de a cucharadita en una bandeja para hornear, engrasada.
6. Hornee de 10 a 12 minutos hasta que se doren.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cookie (31g)			
Servings Per Container 48			
Amount Per Serving			
Calories 80	Calories from Fat 20		
% Daily Value*			
Total Fat 2.5g			4%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 10mg			3%
Sodium 55mg			2%
Total Carbohydrate 15g			5%
Dietary Fiber 1g			4%
Sugars 9g			
Protein 1g			
Vitamin A 10%		Vitamin C 0%	
Calcium 2%		Iron 4%	
*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

Hace promedio de 4 docenas de galletas. 48 porciones de una 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>