



Бананово-овсяное печенье



Oregon State
University

Banana Oatmeal Cookies

Ингредиенты

- 2 очень спелых банана
- 1 мерная чашка овсяных хлопьев
- ½ чайной ложки корицы
- ½ чайной ложки ванили
- ½ мерной чашки изюма

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 350 °F. Слегка смажьте противень маслом.
3. В средней миске разомните бананы вилкой до получения однородной массы.
4. Добавьте овсяные хлопья, корицу, ваниль и изюм. Хорошо перемешайте.
5. Выложите тесто ложкой на противень. Разровняйте тыльной стороной ложки или дном стакана.
6. Выпекайте 10–15 минут. Достаньте из духовки и дайте остыть перед подачей.

Примечание

- Лучше всего съесть печенье свежеприготовленным.
- Вместо изюма попробуйте сушеную клюкву или измельченные орехи.

14 штук

Время подготовки: 10 минут

Время приготовления: 15 минут

Пищевая ценность

7 порций

Размер порции – 2 печенья (58гр)

Калории

на 1 порцию

120

% Суточная норма

Общее количество

жиров 1гр 1%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 0мг 0%

Общие Углеводы 25гр 9%

Клетчатка 2гр 7%

Сахар общий 13гр

Включая 0гр
добавленного сахара 0%

Белки 3гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 15мг 2%

Железо 1мг 6% Калий 211мг 4%

Витамин А 1мг 0% Витамин С 3мг 3%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224