

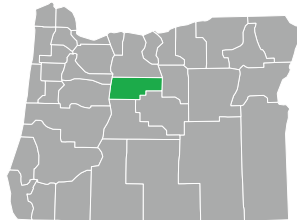


Abeja de miel y flor de zanahoria

Galletas Saludables de Pastel de Zanahoria



Muchas de las semillas de zanahoria utilizadas para cultivar zanahorias en los Estados Unidos provienen del Condado Jefferson en Oregón. ¡Disfruta esta sabrosa receta de galletas pensando en las abejas de miel de Oregón!



Ingredientes

- 1/2 taza de azúcar morena, presionada
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de puré de manzana o puré de otra fruta sin azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina blanca
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 2 tazas de avena enrolada tradicional
- 1 1/2 tazas de zanahoria finamente rallada (aproximadamente 3 zanahorias grandes)
- 1 taza de pasas (o cualquier tipo de fruta seca)

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua
2. Precaliente el horno a 350 grados F. Unte ligeramente una bandeja para hornear con aceite líquido o en spray.
3. En un tazón grande, mezcle bien los dos tipos de azúcar, el aceite, el puré de manzana, los huevos y la vainilla. Mezcle bien.
4. En otro tazón, revuelva los ingredientes secos juntos.
5. Combine los ingredientes secos con la mezcla líquida. Revuelva la zanahoria y las pasas.
6. Ponga la mezcla por cucharaditas en la bandeja engrasada para hornear.
7. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que estén doradas.
8. Guarde en un recipiente hermético.



Rinde 48 galletas
 Tiempo de preparación:
 20 minutos
 Tiempo para cocinar:
 15 minutos

Datos de Nutrición	
24 raciones por envase	
Tamaño por ración	2 galletas (55g)
Cantidad por ración	
Calorías	170
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	8 %
Grasa Saturada 0.5g	3 %
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5 %
Sodio 110mg	5 %
Carbohidrato Total 28g	10 %
Fibra Dietética 2g	7 %
Azúcares Totales 13g	
Incluye 8g azúcares añadidos	16 %
Proteínas 3g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 22mg	2 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 134mg	2 %
Vitamina A 64mcg	7 %
Vitamina C 2mg	2 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



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). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2021 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.