

GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ (CACAHUATE) Y JALEA



INGREDIENTES Rinde: 12 galletas | Porción: 1 galleta



**mantequilla de maní
(cacahuete) cremosa**

1 + 1/3 tazas



**compota de
manzana sin azucar**

1 taza



huevo

1 huevo grande



copos de avena

3 tazas



bicarbonato de sodio

1 cucharadita



jalea de fruta, cualquier sabor

1/3 taza

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PRECALIENTE EL HORNO



Precaliente el horno a 350°F. Coloque papel de pergamino sobre una bandeja de hornear o rocíe con aceite en aerosol. Ponga a un lado.

3. AÑADA LOS COPOS DE AVENA Y BICARBONATO DE SODIO



Añada los copos de avena y bicarbonato de sodio y mezcle hasta que esté combinado.

5. HORNÉE LAS GALLETAS



Hornée las galletas por 7 a 8 minutos. Cuando las galletas estén completamente frías, viérelas con el fondo hacia arriba y añada la mantequilla de maní (cacahuete) restante (1/3 taza) a la mitad de las galletas y jalea a la otra mitad. Haga un sandwich con los dos y disfrute.

2. PREPARE LA MASA DE LAS GALLETAS



Combine 1 taza de mantequilla de maní (cacahuete), la compota de manzana y el huevo en un tazón grande hasta que esté bien mezclado.

4. COLOQUE LAS GALLETAS EN LA BANDEJA DE HORNEAR



Use una cucharada medida, coloque cucharadas de la masa en la bandeja de hornear dejando distancia entre cada galleta. Aplane el tope de cada galleta.

INFORMACIÓN NUTRITIVA

Calorías: 240	Carbohidratos Total: 26g	Proteína: 10g
Grasa total: 12g	Fibra Dietética: 2g	Sodio: 290mg

BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.