

EMPAREDADOS DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y JALEA



INGREDIENTES Porciones: 12 emparedados | Tamaño de la porción: 1 emparedado



Mantequilla de maní cremosa

1 1/3 taza



Compota de manzana sin azúcar

1 taza



Huevo

1 huevo grande



Avena estilo clásico

3 tazas



Bicarbonato de sodio

1 cucharada



Mermelada de fruta, cualquier sabor

1/3 taza

LOWCOUNTRYFOODBANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PRECALENTAR EL HORNO



Precalente el horno a 350°F. Forre una bandeja para hornear con papel encerado o rocíe con aceite y reserve.

2. PREPARAR LA MEZCLA DE GALLETAS



En un bol grande, mezcle 1 taza de mantequilla de maní (reserve el resto para más tarde), compota de manzana y el huevo hasta que estén bien mezclados.

3. AGREGAR LA AVENA Y EL BICARBONATO



Agregue la avena y el bicarbonato y mezcle hasta que estén apenas combinados.

4. COLOCAR LAS GALLETAS EN UNA BANDEJA



Usando una cucharada como medida, deje caer una porción de masa del tamaño de una cucharada a unos centímetros de distancia en la bandeja para hornear. Aplane la parte superior de cada galleta.

5. HORNEAR Y ARMAR LOS EMPAREADOS



Hornee las galletas durante 7-8 minutos. Cuando las galletas se hayan enfriado, deles la vuelta y unte la mitad de las galletas con mantequilla de maní y la otra mitad con mermelada. Únalas y a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 240 Grasas
totales: 12 g
Carbohidratos totales 26g
Fibra dietética: 2g
Proteínas: 10g
Sodio: 290 mg