

Galletas de avena y mantequilla de maní

18 porciones

Ingredientes

- 1 plátano maduro
- ½ barra (4 cucharadas) de mantequilla sin sal
- 1/3 de taza de azúcar
- ½ taza de mantequilla de maní
- 1/3 de taza de azúcar moreno
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de harina común
- ½ taza de harina integral
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2/3 de taza de copos de avena



Ingredientes opcionales:

- ½ taza de pasas (o 1/3 de taza de chispas de chocolate)

Preparación

1. Precaliente el horno a los 375°F.
2. Triture el plátano con un tenedor.
3. Corte la mantequilla por la mitad. En un recipiente apto para microondas, caliente en el microondas de 10-15 segundos para que se ablande. Tenga cuidado de no derretir la mantequilla.
4. En un tazón grande, use una cuchara para mezclar la mantequilla, el plátano y el azúcar.
5. Agregue la mantequilla de maní y el azúcar moreno. Continúe mezclando hasta que esté completamente combinado.
6. Agregue el huevo y la vainilla. Mezcle hasta que quede suave.
7. Agregue las harinas y el bicarbonato. Mezcle hasta que quede suave.
8. Agregue la avena. Si usa chispas de chocolate o pasas, agréguelas y mezcle suavemente ahora.
9. Saque la masa con una cucharadita. Forme bolas de 1 pulgada. Coloque las bolas de masa a 2 pulgadas de distancia en una bandeja para hornear sin engrasar. Aplane las bolas de masa usando un tenedor para hacer un patrón entrecruzado en las galletas..
10. Hornee en la rejilla central del horno hasta que las galletas estén ligeramente doradas en la parte inferior, aproximadamente 8-10 minutos. Saque del horno. Deje reposar durante 5 minutos para solidificar. Retire de la bandeja.

Notas del chef:

- Las galletas pueden tardar un poco más o menos a dorarse según el horno.
- Para un refrigerio rápido, desmenuce las galletas sobre ½ taza de yogur natural bajo en grasa.

Receta de cookingmatters.org Esta material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. This institution is an equal opportunity provider. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd