



GALLETAS SUAVES DE AVENA, ZANAHORIA Y NARANJA

 10 minutos 50 minutos 14 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de zanahoria picada cruda
- 5 cucharaditas de ralladura de naranja [10 g]
- 80 gramos de harina de trigo
- 45 gramos de harina de trigo integral
- 90 gramos de hojuelas de avena
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 50 gramos de miel de abeja
- 20 gramos de aceite de aguacate
- 40 gramos de pasitas
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [38 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 233 kcal | 89 kcal | 4 % |
| GRASA | 6 g | 2 g | 4 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| COLESTEROL | 35 mg | 13 mg | 4 % |
| SODIO | 99 mg | 38 mg | 2 % |
| H. CARBONO | 45 g | 17 g | 6 % |
| AZÚCARES | 8 g | 3 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 5 g | 2 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 3 g | - |