



GALLETAS DE AVENA Y PASAS

-  20 minutos
-  50 minutos
-  30 porciones

INGREDIENTES

- 10 gramos de mantequilla sin sal
- 90 gramos de puré de manzana
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 140 gramos de harina de trigo integral
- 1/2 Cucharadita de bicarbonato de sodio Bob's Red Mill® [2 g]
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear [3 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 180 gramos de hojuelas de avena
- 100 gramos de pasitas o 100 gramos de arándanos deshidratados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Añade el puré de manzana al mismo tiempo que la mantequilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [17 g]	% DDR
ENERGÍA	246 kcal	41 kcal	2 %
GRASA	5 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	36 mg	6 mg	2 %
SODIO	350 mg	58 mg	2 %
H. CARBONO	54 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	2 g	-