

Galletas de Avena y Arándanos



Sirve:

27 galletas, 1 por ración

Pieza:

11" Square Griddle

large mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

$\frac{3}{4}$ taza de
margarina baja en grasa (o margarina vegana)

(168

g)

$\frac{1}{3}$ taza de
azúcar

(67

g)

$\frac{3}{4}$ taza de
azúcar moreno

(165

g)

1 cucharadita de
vainilla

(5

ml)

$\frac{1}{2}$ taza de
leche de soja

(120

ml)

$1\frac{1}{4}$ taza de
harina

(156

g)

$\frac{1}{4}$ cucharadita de
jengibre en polvo

(1.25

ml)

Preparación :

1. Precalienta el horno a 350°F/177°C.
2. En un bol grande, bate la margarina y el azúcar hasta que quede suave. Agrega la vainilla y la leche de soja. Mezcla bien.
3. Añade la harina, la levadura y las especias. Mezcla bien. Añade la avena y los arándanos.
4. Forma galletas de $1\frac{1}{2}$ pulgadas y hornea por tandas de 9 galletas cada vez. Coloca las galletas en la plancha sin engrasar, quita el asa y mete en el horno durante 18-20 minutos a 350°F/177°C o hasta que estén hechas.

Información nutricional por ración

Calorías: 133
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 87mg
Carbohidratos: 19g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 9g
Proteína: 2g