BOCADITOS DE PIÑA

- *½ barra de mantequilla o margarina, suavizada*
- *⅓ taza de puré de manzana, sin azúcar*
- *1 (14.5 onzas) lata de zanahorias en rebanadas, escurridas y majadas*
- *½ taza de azúcar morena*
- *1 huevo*
- *1 lata de 8 onzas de pedacitos de piña en 100% jugo natural, escurrida*
- *1 cucharadita de canela*
- *1½ taza de avena (rolled o quick cooking)*
- *1½ taza de harina "all-purpose"*
- *1 cucharadita de polvo de hornear*
- *½ cucharadita de sal*
- *½ taza de pasas*
- *¼ taza de nueces picadas, opcional**

1. Caliente el horno a 375 grados F.
2. Unte la mantequilla en un tazón para mezclar. Añada el puré de manzana y agregue las zanahorias y mezcle por 2 minutos o hasta que la mezcla este bien suave.
3. Añada la azúcar morena y mezcle bien. Añada los huevos y la piña. Mezcle bien.
4. Añada la canela, la avena, la harina, el polvo de hornear y la sal. Mezcle bien.
5. Añada lentamente las pasas y nueces, mezcle.
6. Coloque cucharadas en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Hornee a 375 grados F por 20 minutos o hasta que las galletas estén ligeramente doradas.

Rinde 36 porciones
Tamaño de la porción: 1

Datos nutricionales por porción:
80 calorías; 2.5g total de grasa; 1g de grasa saturada; 0g de grasa Trans; 10mg de colesterol; 75mg de sodio; 13g de carbohidratos; 1g de fibra; 6g de azúcar; 2g de proteína; 25% Valor Diario de Vitamina A; 2% Valor Diario de Vitamina C; 2% Valor Diario de Calcio; 4% Valor Diario de Hierro

*Las pacanas (pecans) fueron utilizadas para el análisis nutricional

ASEGÚRESE QUE LAS FRUTAS Y VEGETALES ESTÉN A SU ALCANCE

For more information about nutrition, contact your local UK Cooperative Extension office: http://www2.ca.uky.edu/county

USDA is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program — SNAP.

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program

Putting Healthy Food Within Reach

UK University of Kentucky College of Agriculture, Food and Environment