

Sugarless Oatmeal Cookies

Makes 15 servings

Prep time: 25 minutes

Ingredients:

3 bananas

1/3 cup margarine

2 cups quick-cooking oats (uncooked)

1/4 cup skim milk

1/2 cup raisins

1 teaspoon vanilla extract

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Put the margarine in a small saucepan, melt over low heat.
3. Place all ingredients in a mixing bowl. Mix well, then let stand for 5 minutes until the oats are wet.
4. For each cookie, drop about 1 tablespoon of dough onto a greased cookie sheet.
5. Bake for 15-20 minutes, then let cool.

Nutrition information per serving: Calories 110, Carbohydrate 17 g, Dietary Fiber 2g, Protein 2g, Total Fat 5 g,



Adapted from: whatscooking.fns.usda.gov

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Galletas de Avena sin Azúcar

Rinde 15 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

3 bananas

1/3 taza margarina

2 tazas avena cruda de rápida cocino

¼ taza leche sin grasa

½ taza pasas

1 cucharadita extracto de vainilla



1. Precaliente el horno a 350 de gradas.
2. Coloque la margarina en una sartén pequeña y derrítela a fuego lento.
3. Coloque todos los ingredientes en un tazón para mezclarlos.
4. Deje a un lado la mezcla durante 5 minutos hasta que la avena se humedezca.
5. Para cada galleta, deje caer 1 cucharada de masa sobre el molde engrasada para hornear.
6. Hornee las galletas de 15 a 20 minutos.

Información de nutrición: Calorías 110, Carbohidratos 17g, Fibra 2g, Proteína 2g, Grasas 5g



Adaptado por: www.whatscooking.fns.usda

Por información de CalFresh banco de alimentos, llame (805) 238-4664.