

## Carrot Cookies

Makes 30 servings

Prep time: 10 minutes

### Ingredients:

- ½ cup margarine (soft)*
- 1 cup honey\*\**
- 1 cup carrots (grated raw)*
- 2 egg whites (well-beaten)*
- 2 cups flour (all purpose)*
- 2 teaspoons baking powder*
- ¼ teaspoon baking soda*
- ¼ teaspoon salt*
- 1 teaspoon cinnamon*
- 2 cups oatmeal, quick cooking (raw)*
- 1 cup raisins*



1. In a large bowl, cream together margarine and honey.
2. Stir together flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, oatmeal, and raisins. Gradually stir flour-oatmeal mixture into creamed mixture, until all flour is mixed. Do not over mix.
3. Drop from teaspoon on greased baking sheet. Flatten slightly and bake at 350 degrees for 10 minutes, or until lightly browned.

\*\* Instead of honey, you can use 1 ¼ cups sugar mixed with ¼ cup of water.

Nutrition information per serving: Calories 130, Carbohydrate 24 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 2 g, Total Fat 4 g, Sodium 95 mg



Adapted from: [FruitaAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitaAndVeggiesMoreMatters.org)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Galletas de Zanahorias

Rinde 30 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes:

- ½ taza de margarina (suave)*
- 1 taza de miel\*\**
- 1 taza de zanahorias ralladas (crudas)*
- 2 claras de huevos (bien batidos)*
- 2 tazas de harina (uso múltiple)*
- 2 cucharaditas de polvo de hornear*
- ¼ cucharadita de bicarbonato*
- ¼ cucharadita de sal*
- 1 cucharadita de canela*
- 2 tazas de avena entera, cruda*
- 1 taza de pasas*



1. En un contenedor grande batir la margarina y la miel.
2. Revolver (mezclar) la harina, harina para hornear, el bicarbonato, sal, canela, avena y las pasas junto. Después mezclar la margarina y miel con la harina, hasta que esté bien batido, (sin batir de mas)
3. Usar una cucharada para ponerlos en una bandeja de hornea, aplanar un poco si es necesario y hornear a 350 grados por 10 minutos, o hasta que estén ligeramente (café).

\*\* En lugar de la miel, puede usar 1 ¼ de azúcar revuelta con un ¼ de taza de agua.

Información nutricional por porción: Calorías 130, Carbohidratos 24 g, fibra dietética 1 g, Proteína 2 g, grasa total 4 g, Sodio 95 mg



Adaptación: [FruitaAndVeggiesMoreMatters.org](http://FruitaAndVeggiesMoreMatters.org)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.