

Oatmeal Raisin Cookies

Serves 4

Ingredients

- 2 ripe bananas
- ½ cup oatmeal
- ¼ cup Raisins

Directions

1. Mash the banana using a fork, whisk, or a masher. Add the oatmeal and the raisins and mix.
2. On a baking sheet, add the mixture using a spoon, keeping each cookie one inch apart from the others.
3. Bake the cookies in a preheated 375F oven until brown around the edges, 10-12 minutes.

Nutrition Quick-Fact

Bananas are a good source of fiber, vitamin C, and potassium. Look for bananas that are greenish yellow to yellow in color with minimal spotting. Bananas will turn fully yellow and then develop brown spots as they ripen.

Galletas de avena y pasas

4 porciones

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- ½ taza de avena
- ¼ de taza de pasas

Instrucciones

1. Tritura la banana con un tenedor, batidor o machacador. Agrega la avena y las pasas y mezcla.
2. En una bandeja para hornear, agregue la mezcla con una cuchara manteniendo cada galleta a una pulgada de distancia de las demás.
3. Hornee las galletas en un horno precalentado a 375F hasta que se doren alrededor de los bordes, de 10 a 12 minutos.

Información nutricional

Las bananas son una buena fuente de fibra, vitamina C y potasio. Busque bananas que sean de color amarillo verdoso a amarillo con un mínimo de manchas.

Las bananas se volverán completamente amarillos y luego desarrollarán manchas marrones a medida que maduran.