

Galletas de Yogurt de Chispas de Chocolate

Rinde 36 porciones

Ingredientes

1/2 taza	azúcar
1/2 taza	azúcar (morena)
1/2 gramo	margarina
1/2 taza	yogurt (sin sabor y sin grasa)
1 1/2 cucharadita	vainilla
3/4 tazas	harina
1 taza	harina (de trigo integral)
1/2 cucharadita	bicarbonato (de sodio)
1/2 taza	chispas de chocolate (o de algarroba en miniatura)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. En un tazón grande, combine el azúcar, el azúcar morena y la margarina y bata hasta que la mezcla esté esponjosa y ligera.
3. Añada el yogurt y la vainilla y mezcle bien. Incorpore el bicarbonato de sodio y mezcle bien. Incorpore las chispas de chocolate.
4. Vierta la masa en cucharadas sobre una bandeja (charola) para hornear galletas formando círculos de 2 pulgadas cada uno. Hornee a 375 °F de 8 a 12 minutos, o hasta que doren un poco.
5. Deje enfriar por 1 minuto. Sáquelas de las bandejas.

Precio

Por receta: \$1.86
Por servido: \$0.05

Fuente

Cornell University Cooperative Extension, Eat Smart New York!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 galleta (21g)
Raciones por Envase 36

Cantidad por Ración

Calorías 80 **Calorías de Grasa 30**

% Valor Diario*

Grasa Total 3.5g **5%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 50mg **2%**

Carbohidrato Total 12g **4%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares 7g

Proteínas 1g

Vitamina A 2% • Vitamina C 0%

Calcio 0% • Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4