



BEBÉS & NIÑOS PEQUEÑOS



# Receta

## Galletas saludables de zanahoria, avena y manzana

Tiempo de preparación: 10 minutos

Resulta en 20 galletas

### Utensilios:

- Tazas o cucharas para medir
- Rallador
- Cuchillo (lo usa el maestro)
- Tabla para cortar (la usa el maestro)
- Bandeja para hornear
- Papel de pergamino o aceite de coco
- Cuchara de madera
- Tazón grande
- Rejilla para enfriar

### Ingredientes:

- 1 taza de avena rápida
- 1 taza de harina (trigo integral o sin gluten)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 zanahoria grande, rallada (1 taza, más o menos)
- 1 manzana mediana, rallada (½ taza, más o menos)
- ½ taza de aceite de coco, derretido
- **Opcional:** 1 taza de pasas

### Instrucciones:

1. Lávate las manos y desinfecta las mesas antes de empezar y terminar cualquier actividad alimentaria.
2. Precalienta el horno a 375 grados Fahrenheit (190 °C).
3. Coloca en una bandeja de horno el papel pergamino o engrásala ligeramente con aceite de coco.
4. Prepara todos los ingredientes y haz que los niños pequeños te ayuden a medirlos.
5. Mezcla todos los ingredientes. Deja que los niños se turnen para que te ayuden a mezclarlos.
6. Con las manos limpias, haz pequeñas bolas de masa, del tamaño de dos cucharadas.
7. Colócalas en una bandeja para hornear con una separación de unas pulgadas (unos 5-10 cm) y presiona para aplanarlas un poco.
8. Hornea durante 18-20 minutos o hasta que se doren.
9. Deja que se enfríen, sirve y disfruta.

**Consejo:** Puedes guardar la masa en el congelador para usarla en el futuro.

