



Galletas de Azúcar y Trigo Integral

36 Porciones • 1 Porción = 1 Galleta

Adaptada de Pillsbury.com

INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar más 2 cucharadas (partes divididas)
- ½ taza de mantequilla sin sal suavizada
- Cáscara de 1 naranja
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 huevo
- 1 ¾ tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela molida

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, combine ½ taza de azúcar y mantequilla. Bata hasta que la combinación quede ligera y esponjosa. Agregue la cáscara de naranja, la vainilla y el huevo. Mezcle bien. Agregue la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la nuez moscada. Mezcle bien; luego cubra con plástico y refrigere durante 30 minutos.
2. Caliente el horno a 375 °F. En un recipiente pequeño, combine el azúcar remanente y la canela. Moldee la masa en bollos de 1 in y pase los bollos por la mezcla de azúcar y canela. Coloque los bollos a 2 in de distancia en las placas para galletas enmantecadas.
3. Hornee durante 7 a 10 minutos o hasta que se doren levemente. Enfrié durante 1 minuto y luego quite de las placas para galletas.

Nutrition Facts

36 servings per container	
Serving size	1 cookie
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	—
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 3g	—
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 1g	—
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 10mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 38mg	0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families