



APPLE PIE BREAKFAST COOKIES

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 15 minutes

Serving Size: 1 cookie

Serves: 12



Ingredients

- 11 cup old-fashioned oats
- 1 cup quick oats
- ¼ cup ground flax seed
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon ground nutmeg
- ¼ teaspoon ground cloves
- 2 eggs, beaten
- ½ cup unsweetened applesauce
- ⅓ cup brown sugar (or 2 tbsp. + 2 tsp. Splenda® Brown Sugar Blend)
- ¼ cup canola oil
- 1 cup diced apple pieces
- ½ cup toasted walnut pieces
- ½ cup raisins

Preparation

1. Preheat your oven to 350° F.
2. In a large bowl stir together old fashioned and quick oats, ground flax, salt and spices.
3. In a smaller bowl whisk together eggs, apple sauce, sugar and canola oil.
4. Add to the dry ingredients and stir to combine.
5. Fold in the diced apple, walnuts and raisins.
6. Drop ¼ cup sized portions of batter onto a parchment lined baking sheet.
7. Flatten the cookies slightly, as they won't spread in the oven.
8. Bake for 15-20 minutes until set. Let the cookies cool on the baking sheet before transferring to an airtight container.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1 cookie (72g)
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 140mg	2%
*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.	

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP

SOURCE (OR ADAPTED FROM)
<http://jessienextdoor.com/2012/01/12/7-healthy-recipes/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



GALLETAS DE MANZANA Y AVENA

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Tamaño de porción: 1 galleta

Rinde: 12



Ingredientes

- 1 taza de avena tradicional
- 1 taza de avena de cocción rápida
- ¼ taza linaza molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita canela molido
- ¼ cucharadita de nuez moscado molido
- ¼ cucharadita de clavo molido
- 2 huevos
- ½ taza de salsa de manzana sin azúcar.
- ½ taza azúcar morena (o 2 cucharada + 2 cucharadita Splenda® Brown Sugar Blend)
- ¼ taza de aceite de canola
- 1 taza de manzana picada
- ½ taza de nueces
- ½ taza de pasas

Preparación

1. Precalentar el horno a 350° F.
2. En un tazón grande mezclar la avena, linaza, sal y especias.
3. En un tazón pequeño batir huevos, salsa de manzana, azúcar, aceite de canola.
4. Añadir a los ingredientes secos y revuelva para combinar.
5. Incorpore la manzana picada, nueces y pasas.
6. Usando ¼ taza proporcionar la masa sobre la bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
7. Aplanar las galletas ligeramente, ya que no se esparcirán en el horno.
8. Hornear durante 15-20 minutos. Deje enfriar en la bandeja para hornear antes de transferir a un recipiente hermético.

Información nutricional

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size 1 cookie (72g)	
Amount per serving	
Calories	200
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 29mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 140mg	2%
*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.	

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

FUENTE (O ADAPTADO DE)
<http://jessienextdoor.com/2012/01/12/7-healthy-recipes/>
Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes