

Soft Fruity Cookies

20 Servings

Ingredients

- 1 cup **mashed banana** (about 3 medium bananas or one pound)
- ½ cup **unsweetened applesauce**
- 5 pitted **dates**
- 1 cup **whole wheat flour**
- 2 tsp **cinnamon**
- 1 tsp **vanilla**
- 1 tsp **lemon juice** or **apple cider vinegar**
- ½ cup **coconut**, shredded, unsweetened
- ¼ cup **dried apricots**, chopped
- ¼ cup **raisins**

Instructions

1. Preheat oven to 350 °F.
2. Place bananas, dates and applesauce into a food processor or blender and blend until there are no large chunks (20-30 seconds).
3. Add flour, cinnamon, vanilla, and lemon juice and blend until mixed
4. Add dried fruit and coconut. Pulse a few times until blended, but not so much that the raisins and apricots break down.
5. Grease a cookie sheet or line it with parchment paper.
6. Use a teaspoon to measure the batter and place into balls on the cookie sheet.
7. The cookies will not spread, so mold them into the desired shape and size before baking.
8. Bake for 20 minutes.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cookie

Calories: 60
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 1g
Protein: 1g
Sodium: 5mg
Carbohydrates: 13g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Galletas de Frutas

20 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de **puré de banana** (como 3 bananos medianos o 1 libra de banano)
- ½ taza de **puré de manzanas** sin azúcar
- 5 **dátiles** sin semilla
- 1 taza de **harina integral**
- 2 cucharaditas de **canela**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- 1 cucharadita de **jugo de limón** o **vinagre de manzana**
- ½ taza de **coco rallado**, sin azúcar
- ¼ taza de **albaricoques** secos, picados
- ¼ taza de **pasas**

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una licuadora, o procesador de alimentos, licúe los bananos, dátiles, y puré de manzana por 20-30 segundos.
3. Agregue la harina, vainilla, canela y jugo de limón y licúe a mezclar bien,
4. Agregue la fruta seca y el coco. Pulse un par de veces solo a mezclar sin procesar mucho las pasas y albaricoques.
5. Engrase una charola para hornear galletas o cúbrala con papel encerado.
6. Con una cuchara, mida y coloque la mezcla en la charola, formando bolitas.
7. Horeé por 20 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: una galleta

Calorías: 60
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 1g
Sodio: 5mg
Carbohidratos: 13g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 2g