

# Wally's galletas con chispas de chocolate

*Estas galletas son saludables porque contienen harina integral y hojuelas de avena que son abundantes en fibra. ¡Son deliciosas recién hechas con un baso de leche!*

## Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de levadura de polvo
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- ¼ cucharadita de sal
- 1½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de chispas de chocolate
- Opcional – ½ taza de pasas o nueces



## Direcciones:

Precalentar el horno a 375°. Bata los siguientes ingredientes; la mantequilla, azúcar morena, y la azúcar. Lugo agregue el huevo y la cucharadita de vainilla, y bate los. Mezcle en otro recipiente la taza de harina de trigo integral, la cucharadita de levadura de polvo, la cucharadita de bicarbonato de soda, y la cucharadita de sal. Agregue los ingredientes secos con la mezcla de mantequilla y batir los hasta que este suave. Agregue a taza de hojuelas de avena, la taza de chispas de chocolate y si gusta la taza de pasas o nueces. Ponga cucharadas de la mezcla en una charola (no es necesario engrasarla) y cocerlas por 8 a 12 minutos.

## Más información sobre esta receta:

- Las hojuelas de avena tienen más fibra que la avena instantánea porque le quitan la fibra para que se cocine más rápidamente.
- La harina de trigo tiene más fibra y minerales a comparación a la harina blanca.

- Las nueces tienen fibra, vitamina E, ácido fólico, cobre, magnesio, y pueden bajar el colesterol.