



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL

La Cosecha del Mes

WWW.RVFARM2SCHOOL.ORG/HARVEST

GALLETAS DE ZANAHORIA Y AVENA

PARA 9 BARRAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de zanahorias asadas
- 1 huevo
- $\frac{3}{4}$ taza de leche
- $\frac{1}{4}$ taza de jarabe de arce
- 2 tazas de avena
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 2-3 cucharadas de semilla de lino molido
- $\frac{3}{4}$ taza de arándanos rojos secos



INSTRUCCIONES:

1. Añade todos los ingredientes (excepto los arándanos rojos) a una licuadora o procesador de alimentos.
2. Licua hasta que este suave.
3. Mezcla los arándanos rojos con el resto de la mezcla, hasta que todo esté incorporado.
4. Pon la mezcla en un una bandeja de 9 x 9 pulgadas, con papel para hornear adentro.
5. Hornea a 375 grados por 25 minutos.
6. Almacena los restos en el refrigerador.

Enlace: <https://www.theleangreenbean.com/carrot-oat-bars/>