



### *Galletas Tradicionales de Avena (Old Fashioned Oatmeal Cookies)*

2 tazas de harina de avena de cocción-rápida (quick-cooking)  
3/4 taza de azúcar  
1/2 taza de mantequilla o margarina, derretida y enfriada  
1/4 taza de harina  
1 huevo

Mezcle bien todos ingredientes juntos. Ponga cucharadas de la mezcla en un molde engrasado para horno. Hornee a 350° F hasta que estén dorados- más o menos 12 minutos. Cuando se enfríen, guárdelas en un recipiente hermético.

Hace 36 galletas.



### *Palillos de Pan con Semillas Sésamo (Sesame Seed Bread Sticks)*

4 rebanadas de pan  
2 cucharaditas de mantequilla o margarina, derretida  
1/2 cucharadita de semillas sésamo

Cubra ambos lados de rebanadas de pan con la mantequilla o margarina. Corte cada rebanada en 4 tiras de tamaño igual. Haga rodar las tiras en las semillas. Póngalas en un molde para horno (sin engrasarlo) y hornee a 350° F por 10-12 minutos.

Hace 16 palillos.



### Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 12

Cantidad por ración: 3 galletas

Calorías 120

18% de calorías de grasa

Grasa total 2.4g

Sodio 50mg

\*Vitamina A 1%

\*Vitamina C 0%

\*Calcio 2%

\*Hierro 38%

\*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,  
Noviembre 2003  
Folleto FDNS-NE-SP 758

### Datos de Nutrición

---

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración: 2 palillos

Calorías 40

35% de calorías de grasa

Grasa total 1.6g

Sodio 77mg

\*Vitamina A 1%

\*Vitamina C 0%

\*Calcio 1%

\*Hierro 2%

\*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,  
Noviembre 2003  
Folleto FDNS-NE-SP 758