

Galletas de Almendra y Cerezas Secas



Podemos hacer las galletas un poco más sanas añadiendo frutos secos. Los frutos secos de la receta aportan vitamina E, y las cerezas deshidratadas una buena dosis de vitamina C, ambas útiles para favorecer la salud ocular.

Ingredientes:

- Rollo de 16 onzas de masa para galletas de azúcar refrigerada o mezcla para galletas de azúcar en bolsa
- 1/2 taza de almendras fileteadas
- 1/2 taza de cerezas secas
- 1/2 taza de chocolate blanco

Notas sobre la receta

Haga su propia receta de galletas de azúcar y añada los ingredientes anteriores. Cambia los frutos secos - prueba con almendras y arándanos secos, arándanos secos y pistachos, nueces y albaricoques secos picados. Añadir ½ cucharadita de extracto de almendra o ½ cucharadita de ralladura de limón a la masa también cambiará un poco el sabor. Añade un poco de coco rallado azucarado. En lugar de añadir virutas a la masa, derrita chocolate y rocíelo sobre la galleta horneada.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados F. Forrar las bandejas para hornear con papel pergamino y reservar.
2. Coloque la masa de galletas refrigerada en un tazón grande o si utiliza la mezcla de galletas de azúcar en bolsa, prepare según las instrucciones en un tazón grande.
3. Añadir las almendras, las cerezas secas y las pepitas de chocolate blanco a la masa y mezclar bien.
4. Con una cuchara pequeña para helados o una cuchara, vierta la masa de galletas en las bandejas para hornear preparadas, con una separación de 5 cm. (Unas 12 galletas por bandeja.) Esta masa debe dar unas 2 docenas de galletas.
5. Hornear de 11 a 14 minutos, o hasta que los bordes estén dorados. Si hornea dos bandejas a la vez, gire las bandejas a mitad del tiempo de cocción (gire las bandejas e intercambie las posiciones en el horno).

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. *Discovery Eye Foundation*. (2018). Easy Almond & Dried Cherry Cookies. <https://discoveryeye.org/easy-almond-dried-cherry-cookies/>

Almond & Dried Cherry Cookies



We can make cookies a *little* healthier by adding dried fruit and nuts. The nuts in the recipe provide Vitamin E, and the dried cherries provide a good dose of Vitamin C, both helpful in promoting eye health.

Ingredients:

- 16 oz roll refrigerated sugar cookie dough or bagged sugar cookie mix
- 1/2 cup slivered almonds
- 1/2 cup dried cherries
- 1/2 cup white chocolate chips

Recipe Notes

Make your own sugar cookie recipe and add the above ingredients. Change out the nuts and dried fruits – try almonds and dried blueberries, dried cranberries and pistachios, pecans and chopped dried apricots. Adding ½ teaspoon almond extract or ½ teaspoon grated lemon zest to the dough will also add a bit of flavor change. Add some sweetened shredded coconut. Instead of adding chips to the dough, melt chocolate and drizzle over the baked cookie.

Instructions:

1. Preheat oven to 350 degrees F. Line baking sheets with parchment paper and set aside.
2. Place refrigerated cookie dough in a large bowl or if using the bagged sugar cookie mix, prepare according to directions in a large bowl.
3. Add the almonds, dried cherries and white chocolate chips to the dough and thoroughly mix.
4. Using a small ice cream scooper (tablespoon size) or a spoon, drop the cookie dough on the prepared baking sheets, spacing 2 inches apart. (About 12 cookies per sheet.) This dough should yield about 2 dozen cookies.
5. Bake for 11 to 14 minutes, or until golden around the edges. If baking two sheets at once, rotate sheets halfway through cooking time (turn sheets around and exchange positions in oven).

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Discovery Eye Foundation. (2018) Easy Almond & Dried Cherry Cookies. Discovery. <https://discoveryeye.org/easy-almond-dried-cherry-cookies/>