



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

ZUCCHINI-OAT DARK CHOCOLATE CHIP COOKIES

Skip the store-bought cookies and instead opt for these homemade snacks. The zucchini adds a tasty crunch that will keep them guessing and coming back for more.

Ingredients:

- 1-½ cups all-purpose flour
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ½ teaspoon baking soda
- ½ cup (1 stick) butter, softened
- ¾ cup granulated sugar
- 1 large egg
- ¾ teaspoon vanilla extract
- 1-½ cups shredded zucchini (1 medium)
- 1 cup quick oats
- 1 cup chopped nuts
- 1-⅔ cups (10-oz. pkg) dark chocolate morsels

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit.
2. Combine flour, cinnamon and baking soda in a small bowl. Beat butter and sugar in a large bowl until well combined.
3. Add egg and vanilla extract, beat well.
4. Add zucchini; gradually beat in flour mixture.
5. Stir in oats, nuts and morsels.
6. Drop by rounded teaspoon 2 inches apart onto prepared baking sheets.
7. Bake for 9-11 minutes or until light golden brown around edges.
8. Cool on baking sheets for 2 minutes; remove to wire rack to cool completely.
9. Store in lightly covered container at room temperature.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

GALLETAS DE ZUCCHINI Y AVENA CON CHIPS DE CHOCOLATE OSCURO

Olvídese de las galletas comerciales y opte por estos bocadillos caseros. El zucchini agrega un sabroso crujido que despertará la curiosidad de todos y no dejarán de pedir más.

Ingredientes:

- 1-½ tazas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza (1 barra) de mantequilla suavizada
- ¾ de taza de azúcar granulada
- 1 huevo grande
- ¾ de cucharadita de esencia de vainilla
- 1-½ tazas de zucchini rallado (1 mediano)
- 1 taza de avena de preparación rápida
- 1 taza de nueces picadas
- 1-¾ tazas (paquete de 10 oz) de trocitos de chocolate oscuro

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Combine la harina, la canela y el bicarbonato de sodio en un plato hondo pequeño. Bata la mantequilla y el azúcar en un plato hondo grande hasta que estén bien mezcladas.
3. Agregue el huevo y la esencia de vainilla; bata bien.
4. Agregue el zucchini; bata gradualmente la mezcla de harina.
5. Agregue la avena, las nueces y los trozos de chocolate.
6. Usando una cucharita redonda, coloque la mezcla en bandejas para hornear preparadas manteniendo una distancia de 2 pulgadas entre cada cucharadita.
7. Hornee por 9-11 minutos o hasta que los bordes tomen un color dorado oscuro.
8. Deje enfriar en las bandejas para hornear unos 2 minutos; coloque las galletas en una rejilla de alambre para enfriarlas por completo.
9. Guárdelas en un contenedor no hermético a temperatura ambiente.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health