



### GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

Galletas de avena y plátano saludables y fáciles de hacer

 45 minutos

 154 Porciones

## INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 93 gramos de avena, cruda

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela el plátano y tríturalo con un tenedor hasta lograr puré
- 2º En un recipiente vierte el plátano añade la avena y la canela
- 3º Haz bolitas y aplasta en forma de galleta
- 4º Meterlas en una bandeja de horno a 200 ° c durante 20 minutos
- 5º Retíralas y déjalas enfriar
- 6º Estas galletas de avena pueden resultarte menos crujientes que otras, pero son súper saludables y deliciosas.
- 7º Las galletas de avena caseras son una opción mucho más saludable y nutritiva a las típicas galletas que encontrarás en el supermercado, por mucho que incluyan dentro de sus innumerables ingredientes avena o cereales integrales.
- 8º Puedes añadir frutos secos a las galletas de avena
- 9º Puedes añadir frutos secos a las galletas de avena
- 10º Si le resultan muy amargas, añadir un dátil o unas gotas de edulcorante, aunque mejor es acostumbrarse al sabor natural sin endulzar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 150 PORCIONES (150 g)	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	334 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	25 %
H. CARBONO	39 g	58 g	22 %
AZÚCARES	5 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	9 g	35 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %