

GALLETAS DE AVENA, LENTEJAS Y CHOCOLATE

Galletitas vegetarianas, ricas en fibra

 30 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 1.5 tazas de lenteja cocida [297 g]
- 6 cucharadas soperas de avena [180 g]
- 1 pieza de chocolate amargo [42 g]
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mixear o hacer puré con las lentejas cocidas.
- 2º Luego mezclar todos los ingredientes menos el chocolate. En caso de ser necesario agregar endulzante a gusto.
- 3º Llevar a una placa para horno (horno previamente calentado) y formar las galletitas. Cocinar por 7 - 10 minutos.
- 4º Derretir el chocolate y bañar la mitad de las galletitas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (47 g)	% DDR
ENERGÍA	234 kcal	111 kcal	6 %
GRASA	6 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	35 mg	17 mg	6 %
SODIO	14 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	36 g	17 g	6 %
AZÚCARES	4 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	-