

# GALLETITAS DE AVENA, COCO Y CHOCOLATE

Snackealas o hacelas parte de tus desayunos/meriendas.  
Utiliza el endulzante que te guste.

 30 minutos 10 porciones

## INGREDIENTES

- 1 pieza de yema de huevo (17 g)
- 5 piezas de clara de huevo (165 g)
- 200 gramos de harina de avena
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 sobre de levadura seca (8 g)
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)
- 1 cucharadita de ralladura de naranja (2 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir en bol la harina de avena, el endulzante elegido, la levadura, la sal (una pizca), la yema y el aceite, lo mezclamos todo.
- 2º Montar las 5 claras de huevo con batidora a punto nieve. Luego lo incorporamos con los ingredientes restantes. Armar una masa e ir armando las galletitas
- 3º Colocar en placa para horno y cocinar por 10-15 min en horno medio.
- 4º Tip: Guardar en frasco hermeticamente cerrado para que te duren mas!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (40 g)	% DDR
ENERGÍA	228 kcal	91 kcal	5 %
GRASA	6 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	53 mg	21 mg	7 %
SODIO	76 mg	30 mg	1 %
H. CARBONO	30 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	5 g	-