



## GALLETITA CASERA CON SÉSAMO Y LINO (SALADA)

Opción fácil y rica.

 1 hora 6 porciones

## INGREDIENTES

- 50 gramos de harina integral
- 50 gramos de maicena
- 50 gramos de avena en hojuelas
- 50 cc de aceite de girasol
- 2 cucharaditas de miel [14 g]
- 1 pieza de clara de huevo [33 g]
- 3 Cucharadas de semillas de Lino [45 g]
- 2 cucharas soperas rasas de semilla de sésamo blanco [26 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 Cucharadita de polvo de hornear [5 g]
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tamizá la harina integral, la Maizena, el polvo para hornear y la sal.
- 2º Agregá la avena, el aceite, la clara, la esencia de vainilla y las semillas.
- 3º Mezclá con las manos bien limpias o una cuchara hasta obtener una masa lisa.
- 4º Dejela descansar por espacio de 20 minutos
- 5º En una superficie enharinada, estirá la masa con palo de amasar hasta un espesor de 0,5 cm aproximadamente y cortá de la forma que te guste.
- 6º Colocá las galletitas en una placa para horno previamente enmantecada.
- 7º Cociná en horno moderado 170°C por espacio de 15 minutos o hasta que dore.
- 8º Dejá enfriar y servilas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (55 g)	% DDR
ENERGÍA	410 kcal	226 kcal	11 %
GRASA	21 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	375 mg	207 mg	9 %
H. CARBONO	48 g	26 g	9 %
AZÚCARES	5 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	-