



GALLETAS ENERGÉTICAS DE MANZANA Y CANELA

 20 minutos 50 minutos 15 porciones

INGREDIENTES

- 75 gramos de manzana deshidratada
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g], o al gusto
- 30 gramos de mantequilla
- 120 gramos de puré de manzana
- 150 gramos de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de canela molida [2 g]
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear [3 g]
- 50 gramos de avena en hojuelas
- 80 gramos de chispas de chocolate sin azúcar Estado Natural® o 80 gramos de chocolate amargo
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [38 g]	% DDR
ENERGÍA	285 kcal	107 kcal	5 %
GRASA	11 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
COLESTEROL	46 mg	17 mg	6 %
SODIO	55 mg	20 mg	1 %
H. CARBONO	44 g	17 g	6 %
AZÚCARES	13 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	-