



GALLETAS TIPO MARÍA

 35 minutos 50 minutos 155.4 Piezas

INGREDIENTES

- 250 gramos de harina
- 125 gramos de harina de trigo integral
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear (10 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 5 Cucharaditas de endulzante sin calorías (10 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 10 gramos de aceite de girasol
- 45 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 45 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 45 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 45 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 45 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 45 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 45 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 90 gramos de puré de manzana

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en el vaso la harina, junto a la levadura y la sal. Mezclamos 30 seg. / Vel. 5. Reservamos.
- 2º Ponemos en el vaso el endulzante, la vainilla, el huevo, el aceite y el puré de manzana. Batimos a velocidad 4 hasta que quede homogéneo. Añadimos la harina a la mezcla anterior, mezclamos 10 seg. / Vel. 6. Bajamos los restos de las paredes con la espátula y mezclamos otros 10 seg. / Vel. 6. Quedará muy desmigado, le añadimos la leche poco a poco con la máquina en marcha a velocidad espiga, hasta que la masa se desprende de las paredes del vaso.
- 3º Terminamos de amasar con las manos, formamos una bola. La dejamos reposar una media hora hasta que si clavamos un dedo este se queda marcado y no desaparece enseguida.
- 4º Precalentamos el horno a 180° C. Estiramos la masa sobre la encimera (no se pega nada). Cortamos con el cortapastas. Las vamos poniendo sobre una bandeja de horno con papel de hornear un poco separadas entre sí. Pinchamos con un tenedor todo el contorno de las galletas y pintamos con la mezcla de leche y endulzante.

5º Las horneamos a 180º C unos 15 ó 20 minutos, hasta que las veamos ligeramente doradas.Las dejamos enfriar sobre una rejilla.

6º *Créditos a quién corresponda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 5 PIEZAS (19 g)	% DDR
ENERGÍA	263 kcal	50 kcal	2 %
GRASA	3 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	32 mg	6 mg	2 %
SODIO	276 mg	52 mg	2 %
H. CARBONO	50 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	-