

## GALLETAS DE AVENA

 15 minutos  
 40 minutos  
 8 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de avena, cruda
- 70 gramos de trigo, harina integral
- 70 gramos de azúcar blanca
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 70 gramos de aceite de girasol
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [2 g]
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Encender el horno a 180 grados
- 2º Mezclar el huevo con el azúcar
- 3º Añadir la esencia de vainilla y el aceite.
- 4º Incorporar la avena y la harina integral previamente tamizada con el polvo para hornear.
- 5º Integrar todos los ingredientes.
- 6º Armar las galletas formando bolitas con las manos húmedas y aplastarlo sobre una placa para horno previamente enmantecada y enharinada.
- 7º Hornearlos durante 10/15 min.
- 8º Que los disfrutes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [46 g]	% DDR
ENERGÍA	439 kcal	200 kcal	10 %
GRASA	23 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
COLESTEROL	55 mg	25 mg	8 %
SODIO	23 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	50 g	23 g	8 %
AZÚCARES	20 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	—