



GALLETITAS DE AVENA

Receta de @beautyfreak.room

 2 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de avena tradicional EGRAN
- 1 huevo
- 1 cucharada de leche en polvo descremada. 1 cucharadita esencia de vainilla. 3/4 cucharada de Stevia/sucralosa líquida o 12 sobres de edulcorante granulado. 1 pizca de polvo de hornear.
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 cucharadita de Queso untable descremado
- 1 cuchara de postre de aceite de coco.
- Opciones para saborizar: 1 cucharadita de ralladura de limón o naranja o jengibre rallado.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar el salvado de avena bien fino y mezclarlo con el resto de los ingredientes en un bowl.
- 2º Amasar la mezcla con las manos, dándole forma de rollo. Cortar la preparación en 12 partes iguales (de 1,5 cm aprox de ancho). Aplastar cada galletita con las manos, dándole la forma deseada.
- 3º Disponer la galletitas en un molde de silicona previamente rociado con spray vegetal y cocinar en horno precalentado a 180 grados por 15 minutos.
- 4º Puede utilizarse la misma receta para hacer base de mini tartas dulces o pepas rellenas (tan solo haciéndoles una depresión redonda en el centro previo a meterlas al horno y rellenándolas con mermelada/chocolate fundido/dulce de leche sin azúcar, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (119 g)	% DDR
ENERGÍA	316 kcal	376 kcal	19 %
GRASA	11 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	4 g	5 g	25 %
COLESTEROL	94 mg	112 mg	37 %
SODIO	76 mg	90 mg	4 %
H. CARBONO	41 g	48 g	16 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	14 g	16 g	—