

**POLVORONES DE NARANJA SIN AZÚCAR Y SIN HARINA**

Por: Dra Anna Castillo

 10 minutos 25 minutos 12 porciones**INGREDIENTES**

- Harina de almendras (220 g) Una taza
- Huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- Ralladura de una naranja (20 g)
- 1/2 taza de jugo de naranja natural (120 g)
- 1/2 cucharadita de vainilla (3 g) 1/2 cucharadita de polvo par hornear (3gr)
- 2 cucharaditas de mantequilla derretida (10 g)
- Una pizca de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno: Pon el horno a 180°C (350°F) y cubre una bandeja para hornear con papel encerado o engrásala ligeramente.
- 2º Mezcla los ingredientes secos: En un bol, combina la harina de almendra, el polvo para hornear y la sal,
- 3º Incorpora los ingredientes líquidos: Agrega el huevo, la mantequilla derretida, el jugo y la ralladura de naranja, junto con el extracto de vainilla. Mezcla todo hasta obtener una masa suave.
- 4º Forma las galletas: Usa una cuchara para formar pequeñas porciones de masa y colócalas en la bandeja, dejando un poco de espacio entre cada una.
- 5º Hornea: Lleva al horno por 12-15 minutos, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados.
- 6º Deja enfriar: ✳ Retira las galletas del horno y deja que se enfrien completamente antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (35 g)	% DDR
ENERGÍA	364 kcal	129 kcal	6 %
GRASA	30 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
COLESTEROL	52 mg	19 mg	6 %
SODIO	184 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	16 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	—