

GALLETAS DE AVENA Y PASAS

galletas de avena y pasas

15 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de pasas
- 100 gramos de aceite
- 30 gramos de azúcar mascabado
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 250 gramos de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)
- 150 gramos de harina de trigo, integral
- 3 gramos de bicarbonato de sodio
- 100 gramos de leche descremada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º colocar en un bowl el aceite, el azúcar, la canela, el huevo, la leche, la ralladura de limón
- 2º luego integrar la harina mezclada con el bicarbonato, la avena y las pasas previamente hidratadas
- 3º en una placa aceitada colocar las galletas, hornearlas 15 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (52 g)	% DDR
ENERGÍA	356 kcal	185 kcal	9 %
GRASA	16 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	24 mg	13 mg	4 %
SODIO	18 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	48 g	25 g	8 %
AZÚCARES	4 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	—