



## GALLETAS PROTEICAS DE GARBANZO

8 porciones

### INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 160 gramos de crema de maní
- 300 gramos de garbanzo cocido
- 2 Cdas de leche
- 1 porción de proteína (30 g)
- 60 gramos de harina
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 120 gramos de chocolate amargo picado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º procesar los garbanzos con la crema de maní, la vainilla y el huevo.
- 2º integrar la harina y la proteína en polvo a la mezcla hasta obtener una textura de masa de galleta tradicional.
- 3º agregar el chocolate amargo picado.
- 4º poner en una fuente 8 bolitas y hornear 12 minutos a 180 grados

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (94 g)	% DDR
ENERGÍA	328 kcal	307 kcal	15 %
GRASA	17 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	25 mg	24 mg	8 %
SODIO	45 mg	42 mg	2 %
H. CARBONO	28 g	26 g	9 %
AZÚCARES	10 g	9 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	15 g	14 g	—