

GALLETAS DE CHÍA Y AVENA

Galletas veganas y saludables, riquísimas y muy fáciles de hacer!

 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 vaso de bebida/leche de almendras u otra (200 g)
- 6 cucharaditas de semilla de chía (14 g)
- 200 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 50 gramos de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (2 g)
- 2 cucharaditas de aceite de coco (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dejar reposar las semillas de chía en la bebida de almendras por 15 minutos.
- 2º En un bowl aparte, agregar la avena junto con el polvo para hornear, la sal, la stevia y la ralladura de naranja.
- 3º Incorporar la mezcla líquida a los sólidos y mezclar bien. Agregar canela y esencia de vainilla.
- 4º Con ayuda de una cuchara, tomar parte de la preparación e ir colocando en una placa para horno forrada con papel encerado.
- 5º Cocinar por 15 minutos. Rinde para unas 8 galletas grandes!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	233 kcal	140 kcal	7 %
GRASA	7 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
COLESTEROL	1 mg	0 mg	0 %
SODIO	515 mg	311 mg	13 %
H. CARBONO	34 g	21 g	7 %
AZÚCARES	9 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	-