

**GALLETAS DE CHIA, COCO Y LIMÓN** 20 minutos 8 porciones**INGREDIENTES**

- 300 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 4 cucharadas soperas rasas de coco, rallado [52 g]
- 4 cucharadas soperas rasas de harina de trigo/espelta/avena, integral [52 g]
- 4 cucharadas soperas rasas de semillas de chía
- 1 cucharadita de postre de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de postre de bicarbonato
- 2 unidades medianas de plátano, muy maduro
- 140 mL de bebida de soja o 140 mL de bebida de avena Yosoy o Alpro o 140 mL de leche, semidesnatada, UHT
- Ralladura de 2 limones
- 4 unidades medianas de dátiles remojados

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Mezclamos en un bol todos los ingredientes sólidos y batimos los plátanos junto con la leche, la vainilla y los dátiles. Juntamos todo y mezclamos hasta obtener una masa homogénea. Dejamos reposar 10 minutos.
- 2º Pasado el tiempo, rectificamos con harina si la masa está demasiado líquida o con leche si la masa está demasiado espesa. Mientras, precalentamos el horno a 170 °C.
- 3º Damos forma a nuestras galletas y horneamos según el tamaño. Serán 12 minutos si son pequeñas y unos 20 si son grandes. Estarán listas cuando los bordes empiecen a dorarse.
- 4º Puedes conservarlas en un tarro hermético para que aguanten más tiempo en buen estado.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (116 g)	% DDR
ENERGÍA	237 kcal	276 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	17 %
H. CARBONO	33 g	38 g	15 %
AZÚCARES	8 g	9 g	10 %
GRASA	7 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	8 g	34 %
SODIO	50 mg	58 mg	2 %