



GALLETAS SALADAS

Práctico snack con un contenido proteico ligeramente superior al resto de crackers debido al uso de harina de garbanzos. Se puede reemplazar la mezcla de especias con otros condimentos al gusto.

 15 minutos 35 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral (69 g)
- 6 cucharadas de harina de garbanzo (66 g)
- 4 gramos de levadura en polvo
- 1/2 cucharada de postre de sal de mar (2 g)
- 1 cucharadita de hierbas finas o mezcla de otras especias (2 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (14 g)
- 60 ml de agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un tazón grande, mezclar la harina integral y la de garbanzo, la levadura y la sal. Agregar 1 cucharada de aceite de oliva y agua y amasar; dejar reposar la masa por 10 min.
- 2º Sobre una superficie enharinada, estirar la masa lo más fina posible (hasta un grosor de 0,5 cm), utilizando un rodillo. Colocar en una bandeja para hornear forrada con papel de horno y cortar en rectángulos de 2 cm de ancho y 8 cm de largo. Pincelar la masa con aceite.
- 3º Hornear en horno precalentado a 180°C por 18 min, dándole la vuelta a las galletas a la mitad del proceso. Retirar del horno, pincelar con aceite y espolvorear con la mezcla de especias. Volver a colocar en el horno por 1 - 2 min.
- 4º Servir el mismo día o guardarlo en un recipiente hermético durante 1 semana.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (36 g)	% DDR
ENERGÍA	273 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	8 %
H. CARBONO	39 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	6 %
SODIO	254 mg	91 mg	4 %