Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

GALLETAS DE AVENA, PLATANO Y CHOCOLATE

15 minutos
50 minutos
12 porciones

INGREDIENTES

- 80 gramos de avena, cruda
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo (8 g)
- 80 gramos de crema de cacahuete
- 1 platano grande
- 4 onzas de chocolate sin azucar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalentamos el horno a 160 grados durante 15 minutos mientras preparamos la masa.
2º En un bol machacamos el plátano hasta que quede triturado y la crema de almendras. Mezclamos bien hasta que ambos ingredientes queden integrados.
3º Agregamos la avena y volvemos a mezclar.
4º En una tabla picamos las onzas de chocolate (mejor del 85% de cacao). Agregamos la canela y el chocolate a la masa y removemos.
5º Con las manos un poco húmedas hacemos bolas del mismo tamaño y colocamos en una bandeja de horno antiadherente. Una vez estén todas las bolas aplastamos (no demasiado) con un tenedor.
6º Subimos el horno a 180º y colocamos la bandeja a media altura. Cocinamos durante 30/35 minutos dependiendo de la potencia de cada horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (27 g)	% DDR
ENERGÍA	290 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
H. CARBONO	45 g	12 g	5 %
AZÚCARES	19 g	5 g	6 %
GRASA	9 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	2 g	7 %
SODIO	3 mg	1 mg	0 %