



GALLETAS DE BONIATO Y CHOCOLATE

 20 minutos 8 Galletas

INGREDIENTES

- 70 gramos de dátiles a remojo
- 40 gramos de harina de almendras (Agromart)
- 40 gramos de harina de avena sin glúten
- 30 gramos de cacao en polvo 100% - Valor
- 100 gramos de boniato, cocido en agua o asado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos los dátiles en remojo para que se hidraten mientras pesamos y preparamos el resto de ingredientes.
- 2º Cocemos los 100gr de boniato rojo o blanco cortado en cubitos en agua hirviendo hasta que esté tierno.
- 3º Pesamos, preparamos y mezclamos todos los ingredientes secos. Las harinas y el cacao.
- 4º En un robot de cocina, ponemos los dátiles escurridos, el boniato cocido, y las harinas. Trituramos todo hasta que nos quede una masa homogénea. Veremos que nos queda una masa con una consistencia fácil de trabajar con las manos, sin que se nos pegue y con la que podemos hacer bolitas muy fácilmente.
- 5º Precalentamos el horno a 180º, preparamos una bandeja con papel de horno y formamos bolas de 50gr cada una. Si las hacemos de ese peso nos saldrán 6 galletas grandes, pero podemos hacerlas del tamaño que queramos.
- 6º Las ponemos en la bandeja, las chafamos con las manos y las hacemos tan finas como queramos. Cuanto más finas, más crujientes.
- 7º Las horneamos 10-12 minutos y ¡listo! Sólo tendremos que dejar reposar, enfriar y disfrutar. Las guardaremos en un tupper hermético en la nevera o fuera de ella.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR GALLETA (35 g)	% DDR
ENERGÍA	308 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	8 %
H. CARBONO	39 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	1 g	2 %
GRASA	13 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	8 g	3 g	11 %
SODIO	11 mg	4 mg	0 %