

“Dientes Saludables & Dulces Sueños”

RECETA GALLETAS DE AVENA SIN AZUCAR

INGREDIENTES

- 3 a 1 tazas de avena.
- 1 taza de harina (puede ser harina integral para agregarle más fibra).
- 1 huevo
- 1 cucharadita de té de Stevia líquida (o sucralosa)
- 1 cucharada sopera de esencia de vainilla.
- Veinte cucharadas de aceite vegetal o de maravilla.
- 1 cucharadita de polvos de hornear.
- Agua o leche descremada líquida

PROCEDIMIENTO

Se hace casi igual a las galletas de avena tradicionales.
Se juntan los ingredientes secos en un bowl: Avena, polvos de hornear y harina.
Se revuelven con una cuchara hasta que quede homogéneo.
En otro bowl se unen el aceite, el huevo batido, la vainilla, el endulzante (stevia) y media taza de agua (o una si pusiste más avena).
Se une lo líquido con lo sólido y se forma una masa más bien seca, pero que se pueda unir, si está demasiado seca, agregar más agua.
Formar las galletitas en bolitas y dejar en una bandeja de horno enmantecada.
Cocinar por 20 a 25 minutos en el horno a 160° y dejar enfriar.
Son light pero son deliciosas!!!

#colacionessaludables#ratoncitosenlacocina

