

# GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 0,30€/ración

## INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 3 c.s. de copos de avena
- 2 c.s. almendra molida
- 1 c.s. pepitas de chocolate negro
- 1 c.c esencia de vainilla
- Una pizca de sal

Precio Total: 1,20 €



## ALÉRGENOS



CACAHUETES

FRUTOS  
DE CÁSCARA

SOJA

GRANOS  
DE SÉSAMO

## ELABORACIÓN

1. **Pelar y cortar** los plátanos. Machacar con un tenedor hasta obtener una papilla.
2. **Añadir** la almendra molida, la vainilla y la sal.
3. **Mezclar** bien y agregar también los copos de avena. Mezclar de nuevo hasta que estén bien integrados en la papilla.
4. **Añadir** las pepitas de chocolate en la mezcla y reservar algunas para decorar.
5. **Colocar** una hoja de papel vegetal en la bandeja del horno. Tomar porciones de masa y darles forma de galleta con la ayuda de una cuchara. Una vez que tengan forma de galleta, colocar las pepitas por encima para decorar.
6. **Hornear** a 180°C con calor arriba y abajo durante 20 a 25 minutos. Si no se dispone de horno, se pueden hacer en el microondas durante 5 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Por ración | Energía<br>130 kcal | Hidratos de carbono<br>16,3 g | Azúcares<br>5,2 g | Grasas<br>6,5 g | Grasas saturadas<br>1,25 g | Proteínas<br>3,7 g | Fibra<br>3 g | Sal<br>0,5 g |
|------------|---------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|--------------|--------------|
|------------|---------------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------------|--------------------|--------------|--------------|

## NUTRI-SCORE



## ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Plátanos maduros:** Si los plátanos comienzan a madurar demasiado, no los descartes, utilizalos en esta receta.
- **Congela los plátanos maduros:** otra opción para los plátanos maduros es congelarlos, para ello pélos primero. Los plátanos congelados son perfectos para batidos, helados caseros y productos horneados.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- **La piel del plátano** es rica en fibra, vitaminas y antioxidantes.
- **El plátano** es una excelente opción para endulzar de forma natural los postres además de ser una rica fuente de nutrientes como potasio y vitamina C.