

Galletas de Avena con Nueces

Los frutos secos pueden formar parte de una dieta saludable de pérdida de peso, no hay que tenerles miedo, sólo no abusar de ellas (máximo 30g/día) y mucho mejor las naturales (ni fritas ni saladas). Además, las nueces, son ricas en w-3 que ayudan a reducir el colesterol y protegen nuestro corazón. Y esto se consigue con tan sólo 2 nueces al día.

INGREDIENTES:

- 150g Copos de avena
- 100g Harina integral
- 1 Cucharadita impulsor (levadura tipo "Royal")
- 70g Panela (o xilitol para diabéticos)
- 70g Nueces (50g+20g)
- 50ml aceite oliva
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita esencia vainilla

24
Uds



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Trocear no muy finas 50g de nueces (los otros 20g en trozos más grandes los utilizaremos para decorar las galletas).
3. En un bol poner la avena, harina, azúcar, nueces troceadas, levadura y mezclar.
4. Agregar los huevos batidos, aceite y esencia vainilla. Remover.
5. Con las manos ligeramente humedecidas con agua, hacer 24 bolitas algo más pequeñas que una nuez.
6. Colocar sobre papel de hornear en la bandeja del horno, separadas entre si.
7. Presionar un trocito de nuez sobre cada bolita (si se agrieta mucho, la volvemos a unir un poco con las manos humedecidas).
8. Hornear a 200°C, 12 minutos a altura media. Dejar enfriar completamente antes de guardar en recipiente hermético (duran varias semanas)