

Galletas de boniato, coco y nueces sin azúcar



Estas galletas están deliciosas, son fáciles de elaborar y una alternativa saludable, al no llevar [azúcar](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES

- 2 boniatos medianos, no muy grandes.
- 100 g. de copos de avena triturados o harina de avena.
- 1/2 taza de coco rallado.
- 1/2 taza de nueces picadas y unas 12-15 enteras para adornar.
- 1/2 cucharadita de bicarbonato o de levadura. Canela. 1 pizca de sal.
- 1 huevo (opcional)
- 6 dátiles grandes (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Troceamos y asamos los boniatos (30 minutos a 180º) o los ponemos a cocer con un poco de agua y de canela, previamente pelados. Una vez escurridos, se machacan con un tenedor y se mezclan con la harina de avena (o los copos de avena triturados).

Añadir 1/2 taza de nueces trituradas y un poco de coco rallado.

Poner papel vegetal en la bandeja de horno. Colocar la masa sobre el papel, haciendo montoncitos con una

cuchara y aplastando un poco, dejando espacio entre una y otra. Espolvoreamos con coco rallado y se coloca en el centro una nuez.

Hornear a 180º unos 20-25 minutos y dejamos enfriar en la rejilla.

RECETA MAS DULCE

Si deseamos las galletas más dulces se puede añadir a la masa un huevo batido y 6 dátiles triturados (previamente en remojo desde la noche anterior). En este caso se recomienda usar los dátiles a granel.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Palabras clave:

[galleta](#)

[boniato](#)

[dulce](#)

[postre](#)

[receta](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
