

Galletas de avena y aceite de oliva



Estas galletas llevan harina de avena y aceite de oliva en lugar de mantequilla y además muy poco azúcar.

En ocasiones podemos permitirnos una merienda especial dulce pero baja en azúcar y con ingredientes sanos. Si además le ponemos chocolate negro a los niños les encantarán.

La harina de avena es una fuente de hidratos de carbono "buenos", vitaminas (B) y minerales. Su alto contenido en fibra soluble ayuda a reducir el colesterol y el estreñimiento.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: Para 14-16 galletas: 7-8 de nueces y 7-8 de chocolate.

- 1 huevo
- 75 g de aceite de oliva virgen
- 25 g de azúcar de caña (o panela)
- 90 g copos de avena,
- 50 g de harina integral (o harina de avena)
- 25-30 g de pepitas de chocolate negro (o en tableta)
- 6 medias nueces troceadas
- Media cucharadita de levadura química
- Una pizca de sal
- Una cucharadita de canela

¿Cómo lo preparo?

Batir el huevo y añadir el azúcar de caña y el aceite. Batir durante un rato y añadir la canela, la levadura, la sal, la

harina y los copos de avena. Si queremos hacer galletas de 2 sabores separamos la masa en dos partes iguales.

Precalentar el horno a 180º (arriba y abajo).

A una de las partes se le añaden las nueces muy picaditas y a la otra los trocitos de chocolate. De esta manera tendremos dos tipos de galletas.

Forrar una bandeja con papel de horno e ir colocando porciones de masa, del tamaño de una nuez, con la mano o con una cuchara, separadas entre sí. Al quedar una masa pegajosa, para aplastarlas y darles forma redondita se puede usar un poco de film transparente. Introducir en el horno a media altura unos 11-12 minutos o hasta que se vean los bordes dorados.

Mientras se hacen esas se prepara otra bandeja con la masa que contiene el otro sabor y procedemos de la misma manera.

Cuando estén hechas se sacan y se pone la otra bandeja.

Dejar enfriar sobre una rejilla para conseguir que no se sigan cocinando sobre la bandeja caliente, se enfríen rápido y queden crujientes.

También se pueden aromatizar con vainilla, jengibre...

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

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Subtema asociado:

Dulces para las ocasiones...
