

## Galletas de avena y kiwi



Las galletas comerciales no deben formar parte de una dieta saludable a ninguna edad, por su contenido en azúcar, harinas refinadas y, en ocasiones grasas no deseadas e [ingredientes superfluos](#). Es muy fácil y divertido la elaboración de galletas caseras en familia.

Si nos apetecen galletas no olvidemos usar un edulcorante natural (dátiles, plátanos). A veces no quedan crujientes por lo que se pueden hacer cualquier receta clásica de galletas sustituyendo el azúcar por un poco de edulcorante tipo estevia en polvo (10 g o una cucharadita rasa por cada 100 g de azúcar). Mejor usar harinas de avena u otras integrales.

En esta ocasión hemos incorporado un poco de kiwi que le aporta un toque particular y quedan crujientes.

### ¿Qué necesito?

**INGREDIENTES:** (aprox. 12 galletas)

- Un huevo pequeño.
- Medio kiwi verde para la masa.
- Copos de avena 125 g.
- Harina 40 g.

- Mantequilla sin sal 65 g.
- Estevia en polvo ½ cucharadita.
- Levadura en polvo ½ cucharadita.
- Canela en polvo 1 cucharadita.
- Ralladura de piel de medio limón pequeño.
- Una pizca de sal.

## ¿Cómo lo preparo?

Pelar el kiwi y trocear a cuadraditos muy pequeños la mitad. Escurrir para que no quede mucho líquido para que las galletas queden crujientes. Derretir ligeramente la mantequilla. Añadir el edulcorante y batir. Incorporar el resto de ingredientes, dejando para el final los copos de avena y los trocitos de kiwi. Dejar reposar.

Precalentar el horno a 200º con calor arriba y abajo. Extendemos una lámina de papel de hornear en la bandeja del horno y vamos colocando cucharadas de la masa separadas entre sí. Cuando estén los 10-12 montoncitos colocar un papel film sobre ellas y aplastar cada galleta con la base de un vaso. Han de quedar de aprox. 0,5 cm de grosor o menos.

Hornear durante 12-15 min. Hasta que se vean doradas.

Pasar inmediatamente a la rejilla, fuera del horno, para que se enfríen.

Servir con más trocitos de kiwi troceado.

***\*Niños a partir de 3 años. A los más pequeños se les pueden ofrecer machacadas.***

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

### **Recursos relacionados:**

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---