

# Galletas de coco sin azúcar



## INGREDIENTES (PARA 15 GALLETAS)

- 125g coco rallado
- 100g almendra cruda
- 8-10 dátiles
- 2 huevos grandes
- 1/2 sobre de levadura en polvo
- unas gotas de esencia de vainilla



## ELABORACIÓN

Se trituran las almendras hasta que queden en trozos muy pequeños, casi en polvo.

Se añade a la batidora el coco y los dátiles previamente remojados en agua y se tritura todo hasta obtener una masa homogénea con los dátiles bien triturados.

Después se añade la levadura y se mezcla con la masa.

finalmente se añaden los huevos batidos y la esencia de vainilla y se vuelve a triturar todo.

Se pone el horno a precalentar a 180°C.

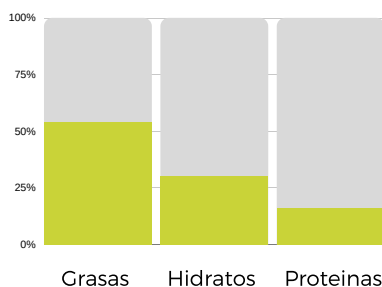
Se coge bolsa de masa con una cuchara y se van poniendo, ligeramente aplastadas en una bandeja de horno con papel sulfurizado.

Se hornean durante 15-20 minutos y ya estarían listas estas galletas de coco sin azúcar.



## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración
Energía	119,63 kcal
Grasas	4,53 g
Hidratos	5,66 g
Proteínas	3,04 g
Fibra	2,40 g
Sal	0,20 g



### Consejo:

Se pueden comer como tentempié sin miedo a ganar peso, no contienen ni harina ni azúcar

