

Galletas saludables de plátano



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 3 plátanos
- 100g de coco rallado
- 100g de nueces
- 30g de mantequilla (opcional)



ELABORACIÓN

Se aplastan los plátanos hasta que quede una masa cremosa.

Picar las nueces.

Mezclar todos los ingredientes.

A continuación y con la ayuda de una cuchara, realizar bolitas o “pegotes redondos” sobre la bandeja del horno (acordarse de poner papel vegetal).

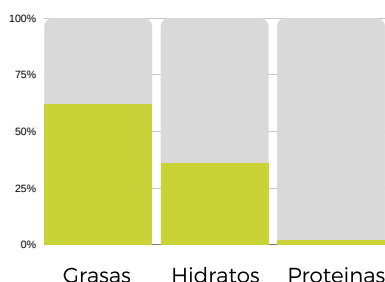
Hornear durante 45- 60 min a 150°, hasta que se vean doradas.

Cada 10 min se pueden ir dando la vuelta para que se vayan deshidratando de forma homogénea.

Una vez pasado ese tiempo, se sacan del horno y se dejan enfriar. Y ya estarían listas estas galletas saludables de plátano.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	443.61 kcal	168.19 kcal
Grasas	30.54 g	11.58 g
Hidratos	40.12 g	15.21 g
Proteínas	5.55 g	2.1 g
Fibra	6.39 g	2.42 g
Sal	0.03 g	0.01g



Consejo:
Los plátanos mejor aplastarlos hasta que se vea una masa cremosa, si se batan pueden quedar muy líquidos