

Galletas de avena y plátano



INGREDIENTES (20 GALLETAS)

- 1 plátano grande o dos medianos
- 1 taza de copos de avena
- ½ taza de nueces
- ½ taza de pasas
- Canela y coco rallado al gusto



ELABORACIÓN

Para empezar, pon a precalentar el horno a 190° mientras preparas la masa de las galletas.

Parte el plátano en trozos y con ayuda de un tenedor aplástalo poco a poco (será más sencillo si lo haces con plátano maduro).

Cuando esté bien triturado, mézclalo poco a poco con los copos de avena, hasta que quede una masa bastante sólida.

Tritura las nueces (puedes añadirle el fruto seco que más te apetezca) y añádelas a la mezcla anterior. Esto aportará una textura más crujiente a nuestras galletas, por lo que juega con las cantidades si quieres que la consistencia sea más o menos blanda.

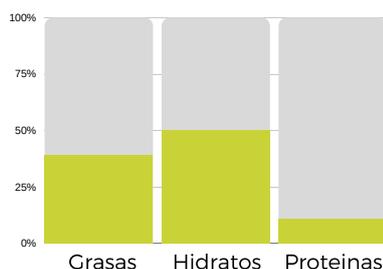
Por último, añade canela al gusto (puedes añadir una cucharadita), o un poco de coco rallado, y termina de mezclarlo bien.

Es momento de darles forma, puedes utilizar moldes, o hacer bolitas con las manos y aplastarlas, cómo más te guste.

Hornéalas 15-20min, verás que tornan a un color más doradito cuando están listas.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	111.2 kcal	329.47 kcal
Grasas	4.63 g	13.73 g
Hidratos	13.71 g	40.62 g
Proteínas	2.89 g	8.56 g
Fibra	2.68 g	7.94 g
Sal	0.01 g	0.03g



Consejo:

En este caso, para evitar el azúcar, se puede utilizar el/los plátanos maduros para darle un sabor más dulce a las galletas.

