



# Colección de Recetas Saludables

## GALLETAS DE Avena sin Gluten

### Ingredientes:

- 2 plátanos maduros (cuanto más maduros, más dulces serán las galletas)
- 1 taza de harina de avena sin gluten
- 2 taza avena en copos
- 1/3 taza miel de abejas o agave
- 1 cucharadita de canela en polvo (opcional, pero le da un toque delicioso)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cuch bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ taza de chispas de chocolate sin azúcar o frutos secos (opcional, pero recomendado)
- 6 gotitas de Stevia natural (para más dulzor, opcional)





# GALLETAS DE *Avena sin Gluten*

## *Preparación*

1. Precalienta el horno a 175°C (350°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Machaca los plátanos en un tazón grande hasta obtener un puré suave y sin grumos.
3. Añade la avena, la canela, el polvo de hornear y la vainilla. Mezcla bien hasta formar una masa homogénea.
4. Incorpora las chispas de chocolate o frutos secos, si decides usarlos.
5. Forma bolitas con la masa y colócalas sobre la bandeja. Luego, aplástalas ligeramente para darles forma de galleta.
6. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que las galletas estén doradas en los bordes.
7. Déjalas enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla.



# C H E C K L I S T

## *Ingredientes Saludables*

- Avena sin Gluten
- Plátanos
- Stevia Natural
- Huevos
- Harina de Almendras
- Bicarbonato de Sodio
- Extracto de Vainilla
- Crema de Cacahuete
- Puré de Manzana
- Crema de Almendras
- Frutos Rojos
- Frutos Secos
- Chips de Chocolate sin Azúcar
- Aceite de Coco
- Mantequilla sin Sal
- Extracto de Almendras