

Galletas “All Bran”

Estas galletas son **ricas en fibra**, pues aportan **1g de fibra por unidad** y nada de grasas (se aconseja tomar 25g de fibra al día). Una ración de desayuno como hidrato de carbono lo constituyen 5 unidades. Se pueden aumentar aún más la fibra si se quiere, añadiendo a la receta un par de cucharadas soperas de semillas de lino.

INGREDIENTES:

60g Salvado de trigo
60g Harina
1ud Huevo “L”
75g Azúcar moreno
1 Cucharadita levadura química (Royal)
1 Cucharadita esencia de vainilla
1 Cucharada de agua

20
Unidades



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. En un bol batir el huevo junto el azúcar la esencia vainilla y la cucharada de agua hasta que blanquee.
3. Agregar la harina tamizada junto con la levadura química y el salvado de trigo. Mezclar bien.
4. Con las manos húmedas, ir cogiendo porciones de la mezcla presionándolas como para formar croquetitas e ir colocando en bandeja de horno sobre papel de hornear, separadas (en el horno crecen) y aplastarlas con el dedo pulgar para darles forma.
5. Hornear 12-15 minutos (o hasta que la base de la galleta se vea dorada) a 200°C. Dejar enfriar antes de retirar de la bandeja.