

Galletas de Avena y Naranja de "Angélica"

Esta receta de galletas tipo "digestive" de la dio una buena amiga que sabe lo que me esfuerzo por hacer dulces y postres bajos en grasas saturadas, ricos y saludables. Salen unas 30 unidades o 20 uds. de buen tamaño, por los que 2 serían suficientes para el desayuno como hidrato de carbono. Aguantan bien en recipiente hermético y lugar fresco un par de semanas. Aunque dudo que os duren tanto, están realmente deliciosas. Si las queréis hacer aún más ricas en fibra sustituir 100g de copos de avena por 100g salvado de avena.

INGREDIENTES:

- 180g Copos de avena
- 100g Harina
- 130g Azúcar moreno
- 130g Aceite oliva
- 2 Huevos batidos
- 1 Cucharadita levadura química, tipo "Royal"
- Ralladura de 1 naranja o Gotas esencia de azahar
- Opcional: semillas de lino, semillas de sésamo,....

30
Uds



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Mezclar por separado todos los ingredientes húmedos (aceite, huevos, esencia y ralladura) y por otro lado los secos (copos, harina, levadura y azúcar)
3. Agregar los elementos húmedos a los secos y remover hasta que esté homogéneo el conjunto.
4. Forrar la bandeja del horno con papel sulfurizado y dejar caer cucharadas soperas de la mezcla sobre éste, dejando al menos una separación de 5 cm entre ellas (en el horno se expanden). Espolvorear con unos copos de avena o unas semillas de lino o sésamo.
5. Hornear de 10-15 minutos a 200°C aproximadamente (bordes ligeramente dorados y algo tiernas en el centro)
6. Dejar enfriar completamente antes de guardarlas en un recipiente hermético.