

Cookies sin Azúcar

Estas galletas recuerdan a las cookies americanas, pero mucho más saludables. Aguantan bien varios días en un recipiente hermético. Aunque sean sin azúcar no conviene abusar de ellas, tómalas de una en una. Se pueden congelar, luego sólo la tienes que sacar la noche anterior y cuando la vayas a consumir poner un minuto al microondas para que esté como recién hecha.

INGREDIENTES:

- 100g Harina de avena
- 1 Huevo
- 1 Cucharada Aceite oliva
- 30g Chips de chocolate negro
- 2 Cucharadas Edulcorante líquido apto para hornear
- 1 Cucharadita levadura química tipo "Royal"
- 1 Cucharadita esencia de vainilla

6

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Mezclar la harina con el impulsor (levadura) y las chips de chocolate.
2. En un bol aparte, batir el huevo junto con el edulcorante, aceite y esencia de vainilla.
3. Añadir los componentes húmedos a los secos y mezclar bien.
4. Dejar reposar en la nevera 30 minutos, para que coja consistencia.
5. Precalentar el horno a 200°C
6. Formar 6 bolas con la masa y aplanar entre las dos manos, dejándolas lo más finas posibles.