

Galletas “Castellanas” Integrales

La receta equivale a 10 raciones de galletas para desayunar, es decir, 5 unidades sería la porción. Cuando hacemos las bolitas de galleta, antes de cocinar, aparentan pequeñas, pero, crecen más del doble. Así que, deja espacio entre ellas para que no se te forme una “mega-galleta” en el horno. Puedes hacerlas con toda la harina del mismo tipo, pero a mí, me gusta mezclarlas. Si las quieres más dulces añade unas gotas de Stevia líquida.

INGREDIENTES:

- 200g Harina de avena
- 175g Harina integral
- 120g Panela
- 3 Huevos medianos
- 100ml aceite de oliva
- 16g Levadura química, tipo “Royal”
- ½ Cucharadita anís verde machacado (opcional)
- Una pizca de sal

50
uds

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

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Forrar dos bandejas de horno con papel de hornear.
3. En un bol mezclar las harinas, levadura, sal y semillas de anís verde machacadas (o molidas)
4. Separar las claras de las yemas.
5. Montar las claras, agregar la mitad de la panela y seguir batiendo hasta que se disuelva
6. Montar las yemas con una cucharadita de agua, hasta que blanqueen, adicionar el resto de la panela y el aceite.
7. Mezclar las claras, con las yemas y los ingredientes sólidos
8. Formar bolitas con las manos ligeramente humedecidas, del tamaño de una avellana e ir colocando en las bandejas (5 filas de 5 bolitas cada una), aplastar con la yema de dos dedos y hornear a 180°C durante 20 minutos (deben estar doraditas)
9. Dejar enfriar y guardar en recipiente hermético. Se mantienen bien un par de semanas (al día siguiente están más sabrosas que recién hechas, porque el sabor del anís verde es más acusado)