

Galletas de Almendras sin Gluten

Cada día más, se conocen casos de **personas celiacas**, es decir, que no pueden consumir alimentos con gluten. Ésta sería una buena opción para personas con este tipo de dolencia o para aquellas que quieran **aumentar de peso**. Aproximadamente una unidad aporta unas 65kcal (como 1 manzana mediana).

INGREDIENTES:

- 200g Almendra molida (harina de almendra)
- 100g azúcar moreno o panela molida
- 1 Huevo
- ½ Cucharadita agua de azahar o ralladura de ½ limón + ½ cucharadita de agua
- 1 Cucharadita canela
- ½ Cucharadita levadura química, impulsor o levadura Royal

30
uds

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

NOTA:

Estas galletas no son secas, tienen la textura que recuerda al mazapán. Se conservan bien un par de semanas en recipiente hermético.

ELABORACIÓN:

1. Mezclar en un bol: la harina de almendra, con el azúcar, levadura y canela molida
2. Separar la yema de la clara. Montar la clara con el agua de azahar y agregar a los ingredientes secos. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea.
3. Con las manos ligeramente humedecidas con agua, formar 30 bolitas, colocar sobre papel de hornear, separadas y disponer una almendra sobre cada una presionando un poco.
4. Pincelar las galletas con la yema de huevo diluida con una cucharadita de agua.
5. Hornear 10 minutos a 160º C o hasta que las veamos un poco doraditas. Dejar enfriar en la misma bandeja.