

Galletas de Dátiles

En la elaboración de galletas podemos utilizar frutas desecadas como **dátiles** en lugar de azúcar, **aportarán menos calorías** a tus dulces **y más** cantidad de **fibra** (siempre que no pongas más cantidad de dátiles que de azúcar hubieras puesto).

INGREDIENTES:

- 60g Dátiles deshuesados
- 60ml Aceite oliva
- 1 Huevo
- 1 Cucharadita Levadura en polvo tipo "Royal"
- ½ Cucharadita Esencia de vainilla
- 100g Harina integral

4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Cortar los dátiles a trozos pequeños, colocar en un bol y agregar el aceite. Dejar reposar 15 minutos (así se ablandarán y se podrán triturar más fácilmente).
3. Adicionar el huevo, vainilla y cucharadita de levadura. Triturar.
4. Añadir la harina y mezclar bien.
5. Repartir la masa en 20 porciones del tamaño de un dátil, dar forma con las manos ligeramente humedecidas.
6. Colocar sobre papel de hornear espaciadas y con el filo de un cuchillo humedecido hacer una incisión a lo largo de cada galleta (simulando el hueso del dátil).
7. Hornear 10-12 minutos, dejar enfriar y guardar en recipiente hermético (duran varios días)