

Galletas de Espelta y Cacao

El gluten de **espelta es más digerible** que el gluten del trigo, pero aun así, **contiene GLUTEN**. Si eres celiaco, utiliza harina sin gluten, como la de maíz o de arroz, evitarás problemas no deseados. Es **muy rica en magnesio**, que va muy bien para **reducir el estrés**. También es una importante fuente de **silicio**, bueno para el sistema inmune y circulatorio. Además, la espelta proporciona grandes cantidades de **vitamina E y vitaminas del grupo B**, que van genial para **reducir las migrañas y aumentar la salud cardiovascular**, **rica en fibra** (8-10g por cada 100g) y sobre todo en **triptófano**, el aminoácido de la felicidad. Este aminoácido segrega serotonina, reduciendo el estrés, favoreciendo el sueño y estimulando la producción de proteínas por nuestro organismo.

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 60g Azúcar moreno
- 60ml Aceite de girasol
- 60 ml Agua
- 15g Cacao desgrasado s/azúcares añadidos
- 240g Harina de Espelta integral
- 1 Cucharadita levadura en polvo (tipo "Royal")
- ½ Cucharadita edulcorante líquido apto para hornear (opcional)

45
Uds



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Tamizar la harina, con la levadura y el cacao.
3. Añadir los ingredientes húmedos y mezclar todo muy bien.
4. Formar bolitas de unos 10g cada una (tamaño avellana gordita) y colocar en la bandeja de horno sobre papel de hornear.
5. Cocinar unos 10-12 minutos a 200°C
6. Sacar y dejar enfriar. Una vez frías se pueden guardar en recipiente hermético y se conservan bien unos 10 días.