Video Taller Cocina Lobo Saludable: Comidas dulces: Galletitas saludables de avena con coco y miel.

GALLETITAS SALUDABLES DE AVENA CON COCO Y MIEL

Ingredientes:

1 taza de avena instantánea

2 cucharadas de harina común (1)

1 huevo

2 cucharadas de coco rallado

6 cucharadas soperas de miel

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación:

1. Mezclar en un bol el huevo, aceite, miel, esencia de vainilla con un tenedor

2. Añadir el coco, harina y la avena. Mezclar hasta formar una masa pegajosa.

3. Hacer bolitas y luego aplanarlas con las manos.

4. Colocarlas en un molde para horno, previamente rociado con aceite.

5. Llevarlas a horno precalentado a 180 grados, de 10 a 15 minutos.

6. Cuando las bases de las galletitas estén doradas. Retirarlas del horno y dejarlas enfriar.

7. ¡A comer!

NOTA: Otras opciones para variar de sabor puede ser pasas de uva, mix de cereales y frutas, copos de maíz. Chips de chocolate, coco rallado, cacao en polvo.

(1) Se puede reemplazar por harina leudante, integral, almidón de maíz.