



GALLETAS VEGANAS

Con harina de plátano y avena

INGREDIENTES:

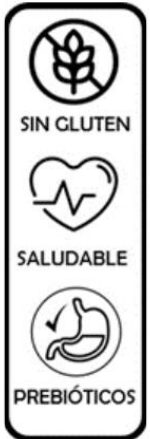
- 65 gramos de harina de plátano
- 100 gramos de avena en copos
- 50 gramos de panela molida
- 50 gramos de manías en trozos pequeños (opcional)
- 1 huevo o sustituto de huevo con harina de garbanzo
- 1/3 taza de aceite de canola, o el que prefieras
- 1/2 cdita de esencia de vainilla
- 1/4 cdita de polvo de hornear

PREPARACIÓN:

1. precalentar el horno a 170°C.
2. En un bowl mezclar huevo y panela, puedes utilizar batidora manual, luego agregar polvo de hornear, vainilla, aceite y copos de avena.
3. Con ayuda de una paleta agregar poco a poco la harina de plátano en forma envolvente; agregar manía.
4. En una bandeja colocar papel encerado (antiadherente) y colocar aceite con una brocha o en spray.
5. En un recipiente colocar 1/3 taza de aceite que servirá para moldear las galletas, colocar este aceite en las palmas de las manos cada vez que se forme una galleta.
6. Agarrar un poco de masa, darle forma redonda y luego presionar un poco para aplanar. Colocar en la bandeja
7. Llevar al horno y hornear por aproximadamente 25 minutos, cuando las galletas ya estén doradas, dejarlas enfriar unos 10 minutos, luego pasarlas a una rejilla para que se enfríen. (Rinde Aprox., para 8 galletas).



RINDE
4
PORCIONES



AHORA COCINAR ES + FÁCIL CON FERVA FOODS