



## GALLETAS DE AVENA



### RACIONES

5 porciones

### RECOMENDACIÓN

Utilizar aceite de oliva por su origen vegetal

1 ONZA= 2 cucharadas

1 TAZA= 120 - 200 Gramos

1 CUCHARADA RASA= 6 -8 Gramos

1 CUCHARADA COLMADA= 40-45 gramos.

### INGREDIENTES

• AVENA EN HOJUELAS	230 GRAMOS
• HARINA DE TRIGO	100 GRAMOS
• AZÚCAR MORENA (STEVIA)	50 GRAMOS
• POLVO PARA HORNEAR	10 GRAMOS
• SAL	5 GRAMOS
• HUEVOS	2 UNIDADES
• ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	100 MILILITROS
• ESENCIA DE VAINILLA	10 MILILITROS

### PREPARACIÓN

1. En un bol o recipiente vamos a colocar la avena en hojuelas, la harina, azúcar morena, el polvo para hornear y la sal; mezclar todo muy bien.
2. En otro recipiente mezclamos los huevos, el aceite de oliva extra virgen y la esencia de vainilla.
3. Mezclamos las dos preparaciones anteriores muy bien manualmente con una espátula o tenedor. (puedes agregar uvas pasas o chips de chocolate si lo deseas).
4. Tomar una cantidad moderada de la mezcla y formar bolitas, después con las manos aplanarlas.
5. En una bandeja colocamos una hoja de papel mantequilla, o engrasamos la bandeja y colocamos allí las galletas.
6. Hornear a 180° C con el horno ya precalentado unos 12 minutos o hasta que los bordes de las galletas estén dorados.
7. Sacar del horno, dejar enfriar y degustar.