



Recetario de **GALLETAS** **SALUDABLES**



Choco Chispas



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendra
- 2 cucharadas de cocoa
- 3.5 cucharadas de monk
- 1 huevo
- 1 cucharada de vainilla
- Pizca de sal de mar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharadas aceite de coco

PREPARACIÓN

1. MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES
2. FORMAR LAS Galletas Y COLOCAR EN LA CHAROLA
3. HORNEAR POR 15 min
4. DEJAR ENFRIAR EN LA CHAROLA PARA QUE NO SE ROMPAN
5. DESPUÉS DE 10 min PASARLAS A UNA REJILLA Y CÓMELAS YA CUANDO ESTÉN BIEN FRÍAS!!



alfajores



INGREDIENTES

- 1 1/2 t de harina de avena
- 3/4 t de harina de coco
- 1/2 cucharada de bicarbonato
- Pizca de sal
- 1 huevo
- 2 cucharadas de ghee
- 1/2 t de miel maple
- 1 cucharada de vainilla
- 1/2 cucharada de canela

PREPARACIÓN

1. Mezcla ingredientes secos
2. Mezcla ingredientes húmedos hasta que se derrita el ghee
3. Incorpora todo
4. Refrigera la masa 1 hora
5. extiende y corta las galletas
6. Hornea 8-10 min a 160*
7. Rellena con tu spread favorito o mermelada o cajeta y listo!



Galletas de avena



INGREDIENTES

- 3 CUCHARADAS DE AZÚCAR DE COCO
- 3 CUCHARADAS DE GHEE O ACEITE DE COCO
- 1 TAZA DE HARINA DE ALMENDRA O AVENA
- 3 A 5 CUCHARADAS DE LECHE VEGETAL
- CANELA O VAINILLA (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

1. MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES
2. APLANA CON UN RODILLO
3. CORTA CON UN MOLDE
4. AL HORNO POR 20 MIN APROX A 150*
5. DEJAR QUE SE ENFRÍAN EN LA CHAROLA Y LUEGO CAMBIAR A UNA REJILLA PARA QUE NO SE ROMPAN





 @MERCEDES.SALUDSALUD

 MERCEDESSALUDSALUD

 @MERCEDES.SALUDSALUD

 @hCMERCEDESLOPEZ