

Galletas de avena y plátano

Ingredientes

- 1 taza de avena tradicional
- 3 unidades de plátano pequeño o 1 ½ de tamaño grande
- 20 gotitas de sucralosa o stevia líquida
- Canela o esencia de vainilla a gusto

Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados.
- Pelar los plátanos y molerlos en una fuente incorporando una taza de avena, formando una masa.
- Endulzar con sucralosa o stevia y agregar un poco de canela o esencia de vainilla a gusto.
- Cortar las galletitas utilizando como molde una taza de té de 200cc.
- Hornear de 15 a 20 minutos. Retirar, dejar enfriar y servir.

Información nutricional

1 porción

| | |
|-------------------------|------|
| Energía (Kcal) | 42 |
| Proteínas (g) | 1 |
| Lípidos (g) | 0,5 |
| Colesterol (mg) | 0 |
| Hidratos de Carbono (g) | 8,4 |
| Sodio (mg) | 0,7 |
| Índice Glicémico (IG) | Bajo |



10 porciones



Nivel: Fácil



60 minutos