

## COLACIONES

# Galletas de Avena y Plátano



10 porciones



Nivel: Fácil



60 minutos

## 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

## Información nutricional

### 1 porción

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

## 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 galletas utilizando como molde una taza de té de 200 cc.
- Hornear de 15 a 20 minutos. Retirar, dejar enfriar y servir.