

COLACIONES

Galletas de Nuez y Arándano



10 porciones



Nivel: Fácil



30 minutos

Ingredientes

- 100 gr de margarina
- 2 cucharadas de sucralosa granulada
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 taza de harina integral
- ½ cucharadita de polvos de hornear
- 1 taza de avena instantánea
- ½ taza de arándanos secos (o cualquier otra fruta deshidratada, NO confitada)
- ¼ taza de nueces tostadas y picadas

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	141
Proteínas (g)	2,9
Lípidos (g)	8
Colesterol (mg)	6,1
Hidratos de Carbono (g)	15,2
Sodio (mg)	114,3
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Precalentar el horno a 170°C y colocar unas gotas de aceite sobre la lata, esparcirlas con una brocha o papel mantequilla.
- En una olla calentar la margarina, sucralosa y jugo de naranja hasta que se haya derretido y la sucralosa se haya disuelto. Retirar del fuego y reservar.
- En un recipiente mezclar los arándanos con la harina, polvo de hornear y la avena, agregar la margarina y mezclar con una cuchara de palo hasta formar una masa homogénea.
- Dividir la masa en 10 porciones y ponerlas sobre la lata de horno preparada, formar con cada porción círculos de 1 cm de grosor.
- Decorar sobre los galletones con las nueces picadas y presionar suavemente para que queden dentro del galletón.
- Llevar a hornear los galletones por 15 minutos o hasta que estén dorados y crujientes, retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.