

RECETAS SALUDABLES

RECETA 1: GALLETAS DE AVENA Y CHOCOLATE

| | |
|--|---|
| 60 Gramos de mantequilla sin sal |  |
| 1 huevo |  |
| 100 gramos de harina |  |
| 50 gramos de harina integral |  |
| 40 gramos de azúcar moreno |  |
| 1 cucharada de levadura en polvo |  |
| Esencia de vainilla |  |
| Pizca de sal |  |
| Chips de chocolate |  |
| Cacahuets o cualquier fruto seco que nos guste |  |

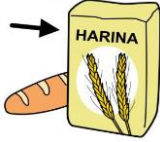






Autor pictogramas: Sergio Palao · **Procedencia:** ARASAAC (<http://arasaac.org>)
Licencia: CC (BY-NC-SA) · **Propiedad:** Gobierno de Aragón
Fuente: FabiánLeón.com



PASO A PASO

1. Mezclamos el huevo, el azúcar, la vainilla y la sal en un cuenco y lo batimos todo.
2. En otro cuenco aparte, mezclamos la mantequilla fundida a la avena y la levadura
3. Juntamos las dos mezclas en una.
4. Le echamos el chocolate y los cacahuetes al gusto.
5. Hacemos bolas y las metemos 5 min al congelador.
6. Las llevamos al horno a 180º unos 10/15 min.
7. Listo



RECETA 2: PAN DE PLÁTANO

| | |
|----------------------------------|---|
| 200 Gramos de harina integral |  |
| 3 plátanos maduros |  |
| 8 dátiles naturales |  |
| 140 mililitros de leche |  |
| 50 mililitros de aceite de oliva |  |
| Pizca de sal |  |
| Media cucharada de bicarbonato |  |

| | |
|---------------------|---|
| Canela en polvo |  |
| Un puñado de nueces |  |

1. Para empezar, batimos los plátanos con la leche, el aceite de oliva y los dátiles hasta que la mezcla esté muy fina y sedosa. Los dátiles deben quedar muy bien integrados.
2. Añadimos a esta mezcla la harina mezclada con la levadura, el bicarbonato, la canela y la sal y lo integramos todo muy bien.
3. Pre calentamos el horno a 180º y añadimos las nueces y mezclamos con movimientos envolventes. Vertemos el resultado en un molde previamente engrasado o con papel de horno.
4. Metemos el bizcocho y lo dejamos unos 40 minutos aproximadamente. Pinchamos con un palo el bizcocho y si sale seco, ¡está hecho! (si no, déjalo más tiempo y ves vigilándolo cada 5-10 minutos hasta que salga seco)