



GALLETAS CHISPAS DE CHOCOLATE SIN GLUTEN

¡Bienvenidos al mundo de unas deliciosas galletas super sanas, sin gluten y con bajo índice glicémico, un snack saludable y delicioso! Esta receta es ideal para saciar antojos de tarde con algún dulcito y acompañar de una deliciosa taza de té, cafecito o bebida de tu preferencia.

Estas deliciosas galletas, además de ser sencillas de preparar, nos ofrecen muchos beneficios alimentarios, como por ejemplo:

- No contienen gluten. Son perfectas para personas con intolerancias al gluten.
- Son endulzadas con azúcar de coco, lo que las hace muy recomendadas para personas diabéticas, con resistencia a la insulina o para aquellas personas que sencillamente desean cuidar la ingesta de azúcar común, ya que el índice glucémico del azúcar de coco es bajo.
- Al contener harina de almendras, nos aportan una gran cantidad de energía, proteínas de origen vegetal, fibras, grasas saludables, calcio, hierro, fósforo, zinc, vitaminas B y E.

Las puedes preparar con tiempo y almacenarlas en envases herméticos y así poder disfrutarlas en el momento que desees.

¿Qué esperas para poner manos a la obra y preparar estas galletas que encantarán a pequeños y grandes por igual? ¡Anímate a cocinar en familia y disfrutar juntos de estas increíbles recetas culinarias!

INGREDIENTES

120 g harina de almendras.

30 g harina de coco.

15 g fécula de patata.

2,5 g bicarbonato.

115 g mantequilla derretida.

90 g azúcar de coco.

2 huevos L.

175 g chispas de chocolate.

½ cdta pasta de vainilla.

¼ cdta de sal.

PREPARACION

En un bowl mezcla los ingredientes secos: harina de almendra, de coco, fécula de patata, bicarbonato y sal.

En otro bowl bate la mantequilla derretida y el azúcar de coco, hasta obtener una mezcla cremosa.

Agrega los huevos, la vainilla y bate hasta que la mezcla esté homogénea.

Integra de manera gradual los ingredientes secos a la mezcla húmeda y revuelve hasta que se forme una masa suave. Incorpora las chispas de chocolate a la masa.

Con una cuchara sopera o de helado, agarra masa y colócalas en forma de bolas ligeramente aplanadas en una bandeja de horno que contenga papel de horno o sild pad. Hornea de 12-15 min en un horno precalentado a 180C.

Deja enfriar y a disfrutar!...