



GALLETAS DE DÁTILES AVENA SIN AZÚCAR

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INTRODUCCIÓN

Comencemos por conocer un poco más sobre la *avena*. Se trata de uno de los cereales más usados en la alimentación mundial y es el cereal con mayor aporte en proteínas.

Vayamos más haya. ¿Es seguro consumir avena si no puedo tomar gluten?. La avena en sí misma no contiene gluten, pero sí que es cierto, que al compartir campo de cultivo con otros cereales que si contienen, como el trigo o la cebada, esta se puede contaminar muy fácilmente y por tanto no ser apta para celíacos o intolerantes a esta proteína. Estas personas tiene que fijarse en el envase del producto y buscar avena certificada libre de gluten identificado.

¡Elige, para la receta de hoy, el tipo de avena que más te convenga!

TIEMPO

Total --- 30 min

DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

12 Unidades





GALLETAS DE DÁTILES AVENA SIN AZÚCAR

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INGREDIENTES

Ingredientes

200 gr dátiles

2 vasos copos de avena

1/2 vaso harina de avena

60 ml aceite de oliva suave

1 cucharada canela en polvo

60 gr almendras troceadas

20 gr coco rallado

1 pizca sal

1 chorro leche

Pepitas de chocolate

(opcional)

de avena, las almendras troceadas, la canela, la sal, el coco rallado y mezclamos todo.

Echamos la pasta de dátiles, junto al aceite y el chorro de leche y con las manos mezclamos la masa.

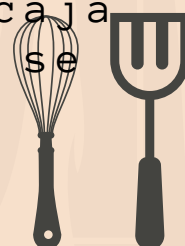
Precalentamos el horno a 180° C.

Cogemos un puñado de masa y hacemos una bola, la aplastamos para hacer la forma de las galletas.

En una bandeja de horno encima de papel vegetal ponemos las galletas y podemos poner unas pepitas de chocolate encima, hundiéndolas un poco en la masa.

Horneamos 15 minutos, dejamos enfriar en una rejilla y las guardamos en una caja metálica para que se conserven mejor.

¡Que disfrutéis!



Ponemos en agua tibia los dátiles, sin el hueso, los dejamos en remojo durante unos 20 minutos.

Los echamos en el vaso de la licuadora sin el agua y los trituramos hasta hacer una pasta

En un bol grande ponemos la avena en copos, la harina

ELABORACIÓN