



3. Galletas de avena y manzana

Ingredientes

(para 12 raciones)

- 200 g copos de avena
- 1 manzana golden grande (≈170 g) rallada
- 2 huevos
- 40 g miel o 30 g eritritol
- 30 g mantequilla de cacahuete 100 %
- 1 cucharadita canela
- ½ cucharadita de levadura química

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C. Forra bandeja con papel vegetal.
2. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener masa pegajosa.
3. Forma 12 bolas, aplástalas ligeramente y colócalas separadas.
4. Hornea 15 min o hasta dorar bordes. Enfría sobre rejilla.

Información nutricional

Por galleta: 70 kcal · 2.5 g proteína · 10 g CH · 2.5 g grasa

Consejos FF360

- Añade chips de chocolate 70 % si buscas versión más golosa.
- Se conservan 5 días en tarro hermético.