

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

Galletas de Avena y Manzana (Sin Azúcar)

Unas galletas saludables, reconfortantes y llenas de sabor natural.



Descripción

Estas galletas de avena y manzana sin azúcar son una opción deliciosa y nutritiva para un desayuno rápido, un snack saludable o un postre ligero. La textura masticable de la avena se combina maravillosamente con la dulzura natural y la jugosidad de la manzana, todo ello sin necesidad de añadir azúcares refinados. Son fáciles de preparar y perfectas para disfrutar en cualquier momento del día.

Ingredientes

- 1 ½ tazas de copos de avena integrales
- 1 manzana mediana (preferiblemente dulce como Fuji o Gala), rallada gruesa
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar añadido
- ¼ taza de aceite de coco derretido (o aceite vegetal suave como girasol)
- 2 huevos grandes (o sustituto vegano: 2 "huevos" de linaza/chía*)
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida (opcional)
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Una pizca de sal
- ¼ - ½ taza de endulzante natural granulado al gusto (eritritol, xilitol, stevia granulada) - **Comienza con ¼ taza y prueba la masa antes de añadir más.**
- ½ taza de pasas (opcional, aportan dulzor natural adicional)
- ¼ taza de nueces picadas (opcional, para un toque crujiente)

Recetas Saludables Sin Azúcar - <https://recetassaludablesinazucar.com>

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

*Para el "huevo" de linaza/chía: mezcla 1 cucharada de semillas de linaza o chía con 3 cucharadas de agua tibia y deja reposar durante 5-10 minutos hasta que espese. Utiliza 2 de estas "mezclas" en la receta.

Instrucciones

1. **Precalienta el horno y prepara la bandeja:** Precalienta el horno a 180°C (350°F). Cubre una bandeja para hornear con papel de hornear (papel vegetal).
2. **Mezcla los ingredientes secos:** En un bol grande, mezcla los copos de avena, la canela, la nuez moscada (si la usas), el bicarbonato de sodio y la sal.
3. **Mezcla los ingredientes húmedos:** En otro bol mediano, bate los huevos (o el sustituto vegano) con el aceite de coco derretido y el puré de manzana. Agrega el endulzante granulado y mezcla bien hasta que se disuelva parcialmente.
4. **Incorpora la manzana rallada:** Añade la manzana rallada a la mezcla de ingredientes húmedos y revuelve para combinar.
5. **Combina los ingredientes secos y húmedos:** Vierte los ingredientes húmedos sobre los ingredientes secos y mezcla con una espátula o cuchara hasta que estén justo combinados. No sobremezcles.
6. **Añade los ingredientes opcionales:** Si lo deseas, incorpora las pasas y las nueces picadas a la masa.
7. **Forma las galletas:** Con una cuchara o un dispensador de helado pequeño, coloca porciones de masa sobre la bandeja para hornear preparada, dejando un poco de espacio entre cada galleta. Puedes presionar ligeramente las galletas con el dorso de una cuchara si prefieres galletas más planas.
8. **Hornea las galletas:** Hornea en el horno precalentado durante 12-15 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y el centro se sienta firme al tacto. El tiempo de horneado puede variar ligeramente según tu horno.
9. **Enfría en la bandeja:** Retira la bandeja del horno y deja que las galletas se enfríen en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen por completo.

¡Disfruta! Sirve estas deliciosas galletas de avena y manzana sin azúcar como un snack saludable o un postre nutritivo.

Notas y Consejos

- **Variedad de manzana:** Puedes experimentar con diferentes tipos de manzana según tu preferencia de sabor. Las manzanas más firmes también funcionan bien.

El Blog que te sacará de apuros con sus ricas recetas saludables sin azúcar.

<https://recetassaludablesinazucar.com>

- **Textura:** Si prefieres galletas más suaves, puedes usar avena de cocción rápida. Para una textura más masticable, utiliza avena integral de grano grande.
- **Especias:** Siéntete libre de ajustar la cantidad de canela y nuez moscada o añadir otras especias como jengibre molido o cardamomo.
- **Frutos secos y semillas:** Puedes sustituir las nueces por otros frutos secos picados como almendras o avellanas, o añadir semillas como chía o linaza para un extra de nutrientes.
- **Conservación:** Guarda las galletas enfriadas en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante 3-4 días o en el refrigerador por hasta una semana. También se pueden congelar hasta por 3 meses.
- **Ajuste del dulzor:** Recuerda probar la masa antes de hornear y ajustar la cantidad de endulzante según tu gusto personal.

