

Acabé el año 2018 con la super receta de las [Mr.Cookies](#) y voy a empezar 2019 con unas Galletas de avena y plátano, que son aptas tanto para adultos como para niños, a partir de 6 meses. Obviamente dependiendo de la alimentación que le deis, pero si hacéis [BLW](#) son aptas.



Cuando comienza el año nos solemos proponer metas para el nuevo año y es algo que nos ayuda a empezar o que nos reconforta...

En nuestro caso, hemos decidido ampliar la ingesta de verduras y eliminar más aun los procesados.

Además antes de acabarlo os hice vía Instagram unas encuestas en las que me pedisteis recetas: sanas, dulces, rápidas, de tartas y...más rellenos de cookies!!

Así que otro propósito es hacer vuestros «deseos» recetas! Y hoy os traigo un conjunto de tres peticiones que espero que os guste. Algo sano, dulce y rápido. ¿guay, no? Y si además os digo que no llevan absolutamente nada de azúcar ¿mejor, no?

Galletas de avena y platano

15 galletas de un tamaño medio

Ingredientes

3 plátanos maduros

100 gr de puré de manzana (yo lo obtuve metiendo las manzanas al microondas sin el corazón durante 7 minutos a temperatura media)

180 gr de copos de avena integral suave

60 ml de bebida de avena

1 cucharadita de vainilla

1 cucharadita de canela

Empezamos

Precalentar el horno a 180º calor arriba y abajo

En el bol, ponemos todos los ingredientes y mezclamos con un tenedor aplastando los plátanos y consiguiendo que todo quede unido.

Preparamos una bandeja con papel de horno. Hacemos bolitas con la masa y las vamos poniendo en la bandeja, aplastándolas un poco con los dedos.

Horneamos unos 20 minutos hasta que queden ligeramente doradas.



Notas

No esperéis una textura crujiente por fuera y tierna por dentro, como las Mr.Cookies. Son unas galletas tiernas.

Podéis ponerle trocitos de chocolate negro 72% o más, para hacerlas más ricas.

No necesitan para nada azúcar ya que el plátano y la manzana las hacen dulces.

Receta de Juan Llorca.

Recetas relacionadas