

# GALLETAS DE PLÁTANO Y AVENA

## INGREDIENTES:

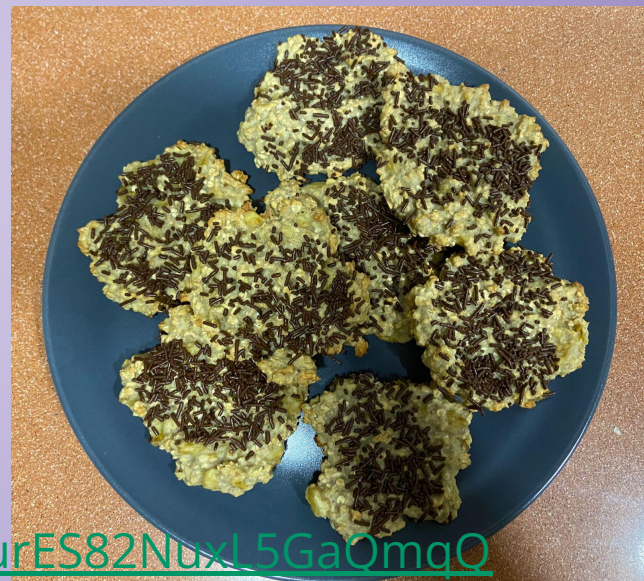
115 g copos avena  
2 plátanos  
1/3 taza harina trigo  
1 huevo  
1 cucharada aceite  
1/4 cucharada levadura  
Virutas chocolate puro

## PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 180 grados.
- 2 Machacar el plátano.
- 3 Añadir el huevo y el aceite y mezclar.
- 4 Añadir el resto de ingredientes y mezclar.
- 5 Hacer forma de galleta en bandeja de horno.
- 6 Hornear 15 min.

## VALORES NUTRICIONALES 100g:

219.4 kcal  
HC 32,5g  
P 7,19g  
G 6,45g  
Fibra 4,62g  
Grasas saturadas 1,19g  
Sodio 19,2g



<https://drive.google.com/file/d/1s6113idytlrg9eFurES82NuxL5GaQmqQ/view?usp=drivesdk>