

# GALLETAS DE AVENA

Deliciosas, prácticas y fáciles Galletas de Avena.

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 16 Galletas aproximadamente.**

- 1/4 Cucharadita de sal fina
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 1 Cucharadita de miel de agave
- 1 Cucharadita de canela en polvo
- 3/4 de cucharadita de polvo para hornear
- 40 gr. de nuez
- 40 gr. de arándanos
- 1 Cucharada de linaza
- 8 Cucharadas de agua
- 1/4 taza leche vegetal
- 1/2 taza aceite vegetal – 2 tazas de avena
- 1/4 taza azúcar de coco o mascabado
- 1/2 taza azúcar blanca
- 1 y 1/4 de taza de harina de trigo

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón cernimos 1 y  $\frac{1}{4}$  de taza de harina de trigo. Apartamos

un tazón, vaciamos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal y  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar de coco o mascabado. Mezclamos con un batidor de globo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar blanca y mezclamos. Agregamos el gel de una cucharada de linaza (previamente remojada en 8 cucharadas de agua durante 15 minutos.) Mezclamos.

1 cucharadita de esencia de vainilla y 1 cucharadita de miel de agave. Integramos bien los ingredientes. Agregamos poco a poco la harina de trigo. Mezclando constantemente. Agregamos un poco de leche vegetal. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal,  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de polvos para hornear y 1 cucharadita de canela en polvo. Integramos con una palita de cocina. Agregamos otro poquito de leche. Mezclamos. Integramos poco a poco 2 tazas de hojuelas de avena y otro poco de leche Vegetal. Mezclamos. Agregamos 40 gr de nuez (previamente tostada y trozada) Mezclamos.

y enharinamos una charola para horno. Ponemos bolitas uniformes de nuestra mezcla de avena, del mismo tamaño. Metemos la charola en el horno precalentado a 180 Grados C ó 350 grados F. Durante 12 minutos. Revisamos con un palillo. Si éste sale seco. Apagamos el horno.

Ver video

**@hfsv**

**Nunca me cansaré de saborear estas galletas que gracias a ustedes hago cada vez más seguido y con más AMOR para mi Amada Madre y mi familia. Una Bendición Perpetua para ustedes Familia Vegan Fácil en cada ocasión que sabores alguna de sus recetas.**

**@angelicaguevara4547**

**Tengo que decir que he hecho esta receta muchas veces y no me canso, son riquísimas, hago dos porciones, una**

con nuez y coco y la otra de cacahuete, almendras y linaza, de verdad riquísimas!

**@dorahiguera6017**

Misión cumplida... ya las preparamos mi hija y yo. Están riquísimas, gracias por compartir la receta, Dios los bendiga.

**@marthasilva4908**

Yo ya las hice y si quedan súper deliciosas, le puse chía en lugar d linaza, nombre q delicia y lo mejor sin sufrimiento animal, mil gracias al dúo dinámico favorito, besos.

---

## **10 ALIMENTOS CON PROTEÍNA COMPLETA**

¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne?

-¿Qué vegetales tienen proteína completa?

-¿La proteína vegetal es igual que la proteína animal??

-¿Qué quiere decir Alto Valor Biológico?

-¿Qué vegetales contienen los 9 aminoácidos esenciales?

-¿Cuáles vegetales son los que más proteína completa tienen?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE, LOS

VEGETALES CON PROTEÍNA COMPLETA, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

**@sailormoon1688**

Solo puedo decir: Dios los bendiga por compartir tanto es lo más grande que les puedo desear. De verdad agradezco haberlos encontrado, me siento mejor de salud y además ayudo a mi planeta. Gracias, gracias, gracias



**@belindaortiz5886**

Alfonso, muchísimas gracias por compartir tus conocimientos con nosotros. Te cuento que soy todo una experta preparando tus recetas de quesos veganos. Por cierto, se conservan perfectos durante 10 días aprox. De nuevo, gracias! Haz hecho mi nueva vida vegana facilita, sin violencia, maravillosamente sabrosa .


**@marinaschenone4477**

Muchas gracias Alfonso por el valiosísimo aporte que tanto vos como tu hermosa mamá nos brindan. Tu info despeja absolutamente todas las dudas acerca de esta maravillosa manera de nutrirnos. Las recetas son prácticas y sabrosas! Sean inmensamente bendecidos



Un abrazo grande desde Argentina.

**@belencastro8770**

Muy buen video: informativo y conciso. Soy fan de los videos informativos  Gracias por compartirlos. Saludos!! Y otra vez, gracias por

**informarnos.**