

46.

GALLETAS CON SABOR A BROWNIE

con muy pocos ingredientes y listas en minutos



Una receta fácil, saludable y perfecta para desayunos, meriendas o un snack para llevar.



PREP.
10 min



COCCIÓN
10 min



TEMP.
180 °C



RACIONES
8-10 uds



PROTEÍNA
alta

Ingredientes

- 2 Huevos
- 120 gr. crema de cacahuetes (crunchy)
- 20 gr. cacao puro
- ½ cdtta Polvo de hornear
- Miel al gusto (o endulzante al gusto)

Paso a paso

- Añadimos los huevos, la crema de cacahuetes crunchy, y lo integramos todo bien.
- Incorporamos cacao, ½ cdtta. polvo de hornear y 2 cucharas de miel (o endulzante al gusto).
- Horno a 180° por 10 minutos. y ¡a disfrutar!

Información nutricional

VALORES APROX. POR PORCIÓN (1 GALLETA)

120-140
KCAL

5-6 g
PROTEÍNA

6-8 g
CARBOS

8-10 g
GRASAS

2-3 g
FIBRA

DESTACADOS NUTRICIONALES

- ✓ Alta en proteína
- ✓ Sin harinas refinadas
- ✓ Sin azúcar añadido
- ✓ Fuente de fibra
- ✓ Snack saciante y fácil de preparar

Tips de Anca

- + Usa crema de cacahuetes crunchy para una textura más deliciosa.
- + Ajusta la miel o el endulzante según tu preferencia de dulzor.
- + No las sobrecocines para que queden jugosas por dentro.



Variantes

- 🍫 **CON CHIPS:** añade chips de chocolate negro sin azúcar.
- 🌾 **CON AVENA:** añade 2 cdas de avena en copos finos.
- 🍫 **EXTRA CHOCOLATE:** añade trocitos de chocolate negro por encima antes de hornear.



Todo lo que necesitas saber



¿SE PUEDE HACER EN AIR FRYER?
Sí, a 160°C durante 8-10 min en un molde apto.



¿PUEDO CONGELARLO?
Sí, una vez frías, en porciones individuales. Duran hasta 2 meses.



¿ES APTO PARA NIÑOS?
¡Sí! Dulce natural, nutritivo y delicioso.



VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS



Recetas reales, sencillas y nutritivas para una vida más sana y feliz.

Anca

