

Galletas de Avena Integrales

Snacks



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	20	45g

INGREDIENTES

- 225 gr de copos de avena integrales
- 260 gr de harina
- 170 g de azúcar mascabado
- 200 g de aceite de oliva suave
- 80 ml de agua
- 4 g de levadura química
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa: En un bol ponemos los copos de avena, la harina, el azúcar, la levadura y la sal. Mezclamos. Acto seguido añadimos el aceite y el agua. Mezclar de nuevo hasta conseguir una masa homogénea.
2. Precalentar el horno: Precalentamos el horno a 180° calor arriba y abajo.
3. Formar las galletas: Cogemos porciones de masa y damos forma de bolita. Las colocamos

sobre una bandeja con papel vegetal. Aplastamos dando forma redonda. Un truquillo para que os queden redondas perfectas, es poner la masa dentro de un aro o cortador de galletas redondo y aplastar hasta que llegue a todos los extremos del molde. El grosor de la galleta a vuestro gusto, hasta un centímetro.

4. Hornear: El tiempo de horneado dependerá del grosor, oscilará entre 20 y 30 minutos o hasta que veáis que se ponen doraditas.

5. Enfriar: Finalmente déjalas enfriar sobre una rejilla. Una vez frías quedan muy crujientes.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:

- Vaso de leche de almendras
- Té de hierbas aromáticas
- Café con leche vegetal
- Yogur natural con frutas
- Chocolate caliente sin azúcar
- Mermelada casera sin azúcar

Sugerencias de Uso:

- Merienda saludable para niños y adultos
- Snack energético para deportistas
- Desayuno rápido con café o té
- Postre ligero después de comidas
- Acompañante perfecto para bebidas calientes
- Ideal para llevar al trabajo o estudios

Variaciones:

- Con chips de chocolate negro
- Añadir frutos secos picados (nueces, almendras)
- Con pasas o arándanos secos
- Versión sin gluten con harina de almendras
- Con semillas de chía o lino
- Galletas con especias (canela, vainilla)

Beneficios Nutricionales:

- Rica en fibra para digestión saludable (8% VD)
- Carbohidratos complejos de liberación lenta
- Grasas saludables del aceite de oliva
- Proteínas vegetales de la avena
- Vitamina E antioxidante (12% VD)
- Magnesio para función muscular (7% VD)

Propiedades de la Avena:

- Cereal integral rico en betaglucanos

- Ayuda a controlar el colesterol
- Aporta saciedad y energía sostenida
- Rica en minerales esenciales
- Fuente de proteínas vegetales
- Beneficia para el sistema digestivo

****Tips de Preparación:****

- Usar copos de avena integrales de calidad
- No sobremezclar la masa para evitar galletas duras
- Mantener grosor uniforme para cocción pareja
- Usar papel vegetal para evitar que se peguen
- Vigilar el horneado para evitar que se quemen
- Dejar enfriar completamente para textura crujiente

****Conservación:****

- Se mantienen hasta 1 semana en recipiente hermético
- Conservar en lugar fresco y seco
- Se pueden congelar hasta 3 meses
- Separar capas con papel vegetal
- Si se humedecen, tostar levemente en horno

****Técnica del Chef:****

- Mezclar ingredientes secos primero
- Incorporar líquidos gradualmente
- Formar bolitas uniformes para horneado parejo
- Usar cortador redondo para galletas perfectas
- Aplastar ligeramente para textura ideal

****Azúcar Mascabado vs Azúcar Blanco:****

- Conserva nutrientes de la caña de azúcar
- Aporta sabor más intenso y complejo
- Contiene pequeñas cantidades de minerales
- Color dorado natural
- Textura más húmeda en las galletas
- Mejor opción nutricional

****Para Niños:****

- Formas divertidas con cortadores temáticos
- Decorar con frutas deshidratadas
- Involucrar a los niños en la preparación
- Tamaño pequeño para manos infantiles
- Combinación perfecta con leche
- Alternativa saludable a galletas comerciales

****Secreto del Éxito:****

- La clave está en el grosor uniforme
- No sobrecocinar para mantener suavidad interior
- Enfriar completamente para textura crujiente
- Usar aceite de oliva suave para no interferir sabores

- Medidas exactas para consistencia perfecta

****Maridajes:****

- Té chai con especias
- Café americano o espresso
- Leches vegetales (almendra, avena, soja)
- Infusiones de frutas
- Chocolate caliente casero
- Smoothies verdes

****Versión Gourmet:****

- Aceite de oliva virgen extra suave
- Azúcar de coco en lugar de mascabado
- Avena orgánica certificada
- Sal marina fina
- Harina integral de espelta
- Decoración con semillas de sésamo

****Notas del Chef:****

- Se pueden hacer sin gluten sustituyendo harina
- Perfectas para diabéticos reduciendo azúcar
- Ideales para deportistas como snack energético
- Textura mejora después de un día guardadas
- Combinar con frutas frescas para merienda completa

****Conclusión:****

Estas galletas de avena integrales representan la perfecta combinación entre sabor y salud. Con ingredientes naturales y una preparación sencilla, ofrecen una alternativa nutritiva a las galletas comerciales. Su textura crujiente y sabor reconfortante las convierten en el snack ideal para cualquier momento del día, aportando energía sostenida y nutrientes esenciales de la avena integral.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>