Galletas de Chocolate Saludables

Postres Saludables

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	24	25g

INGREDIENTES

- 105g de aceite de coco (sin derretir), 135g de azúcar moreno, de coco o de caña, 1 cucharadita de extracto de vainilla, 190ml de leche (puede ser vegetal), 40g de cacao en polvo desgrasado, 1 cucharadita de bicarbonato, ¼ cucharadita de sal, 210g de harina de trigo integral, 90g de chips de chocolate + 2 cucharadas para decorar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar una bandeja con papel de hornear. Es importante que el horno esté bien caliente antes de hornear las galletas.
2. Preparar la base cremosa: mezclar el aceite de coco con el azúcar moreno y aplastar la mezcla con ayuda de un tenedor hasta conseguir que el coco se suavice y se integre con el azúcar hasta hacer una pasta homogénea y cremosa.
3. Incorporar líquidos: añadir el extracto de vainilla, la leche y el cacao en polvo desgrasado. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes líquidos estén completamente integrados.
4. Agregar leudantes: añadir el bicarbonato y la sal, seguir removiendo hasta que esté bien distribuido en la mezcla.
5. Integrar harina: echar la harina de trigo integral y remover hasta que esté más o menos integrada. Después añadir las chips de chocolate y mezclar hasta conseguir una masa homogénea pero sin trabajar demasiado.
6. Formar las galletas: hacer bolas y colocarlas en la bandeja del horno con papel de hornear. Aplastar un poco con las manos y colocarlas a unos 5cm una de la otra. Puedes añadir chips por encima si quieres.
7. Hornear: hornear durante 15 minutos o hasta que veas que la parte de arriba está seca y se tienen que dorar ligeramente. No sobre-hornear.
8. Enfriar: dejar reposar durante 5 minutos en la bandeja y posteriormente pasarlas a una rejilla o plato hasta que enfríen completamente antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Leche vegetal o de almendras para acompañar
• Yogur natural sin azúcar

• Frutas frescas como fresas o plátano
• Té verde o infusiones de hierbas
• Café descafeinado o café con leche
• Helado vegano de vainilla (ocasionalmente)

Sugerencias de Uso:
• Perfecto snack saludable entre comidas
• Ideal para loncheras escolares
• Excelente para meriendas familiares
• Postre ligero después de cenas
• Regalo casero saludable
• Acompañamiento para desayunos especiales

Tips de Preparación:
• No derretir completamente el aceite de coco
• Usar azúcar moreno para mejor sabor
• No sobre-mezclar la masa para galletas tiernas
• Dejar espacio entre galletas al hornear
• No sobre-hornear para mantener suavidad
• Enfriar completamente antes de almacenar

Variaciones:
• Galletas con nueces picadas
• Con chips de chocolate negro 70%
• Versión sin gluten con harina de almendras
• Con semillas de chía o linaza
• Galletas doble chocolate (más cacao)
• Con ralladura de naranja

Beneficios Nutricionales:
• Muy pocas calorías por porción (95 kcal)
• Harina integral aporta fibra (7% VD)
• Aceite de coco con grasas saludables
• Cacao rico en antioxidantes
• Sin azúcar refinado excesivo
• Magnesio para función muscular

Propiedades del Aceite de Coco:
• Ácidos grasos de cadena media
• Mejora el metabolismo
• Aporta sabor tropical sutil
• Textura cremosa sin mantequilla
• Estable a temperatura ambiente

Conservación:
• Se mantienen 5-7 días en recipiente hermético
• A temperatura ambiente en lugar fresco
• Se pueden congelar hasta 2 meses
• Mantener alejadas de la humedad

• Separar capas con papel pergamino

Tips para Niños:
• Involucrar a los niños en la preparación
• Formar galletas de diferentes tamaños
• Decorar con chips extra por encima
• Hacer formas divertidas con moldes
• Perfectas para celebraciones escolares

Notas del Chef:
La clave está en no sobre-hornear las galletas para mantener su textura suave y húmeda. El aceite de coco aporta una textura única y un sabor sutil que complementa perfectamente el chocolate.

Versión Sin Gluten:
• Sustituir harina integral por harina de almendras
• Agregar 1 cucharadita de goma xantana
• Reducir ligeramente la cantidad de líquido
• Tiempo de horneado similar

Conclusión:
Estas galletas de chocolate saludables demuestran que es posible disfrutar de un postre delicioso sin comprometer la salud. Con solo 95 calorías por galleta, son perfectas para quienes buscan opciones más ligeras sin sacrificar sabor. El uso de aceite de coco, harina integral y cacao natural las convierte en una alternativa nutritiva a las galletas comerciales. Su textura suave y sabor intenso a chocolate las hace irresistibles para toda la familia, siendo especialmente populares entre los niños que no notarán que están comiendo algo más saludable.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde