

Galletas de amaranto

INGREDIENTES

1 taza de hojuelas de avena, dejar remojando durante la noche

½ cucharadita de sal de mar

½ taza de semilla de ajonjolí crudo

3 tazas de amaranto reventado

½ taza de lechada vegetal sin azúcar añadida, si es de soya que sea orgánica

PROCEDIMIENTO

Desechar el agua de remojo de la avena, exprimir muy bien las hojuelas.

Colocar en un recipiente las hojuelas de avena, la sal, el ajonjolí, el amaranto, integrar todo.

Agregar la lechada, integrar todo, formar bolitas con las manos.

Con una tortilladora manual o usando papel vegetal para hornear y un rodillo aplanar las bolitas formando una galleta delgada.

En una charola colocar papel vegetal o untar con aceite de oliva, hornear 7 minutos de cada lado a 100°C o a la temperatura más baja posible hasta que estén crujientes.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282904012>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan