



GALLETAS CASERAS

SIN AZÚCAR AÑADIDO



En colaboración con: :

Yolanda Anfrons (Conesedesalud)

Gabriela Uriarte (GU-nutrición)

María Neira (Nutriendomicambio)

Sergio Calderón (Cocinandoconciencias)

Mellisa Gómez (Nutrikids)

Gloria Colli (Unapediatraenlacocina)

Silvia Romero (Equilibratnutricio)

Rebeca Pastor (Mypersonalfood)

Patricia Bretó (Dietéticamente)

Leticia García (Nutrición a Bocados)

Marta Serra (Cómete una pera)

Elena Haro (Well Nutrición)

GALLETAS CASERAS

SIN AZÚCAR AÑADIDO Y SIN GRASAS NOCIVAS

Este recetario se ha podido elaborar gracias a la colaboración de 13 personas diferentes.

Cada receta pertenece a una persona distinta. Pretende ser una recopilación útil para aquellas personas que desean, en momentos puntuales preparar algún tipo de galleta para su familia, niños o amigos sin tener que recurrir a las galletas industriales ricas en azúcares, harinas refinadas y grasas poco saludables. Aquí encontraréis una recopilación de 13 galletas diferentes, con distintas texturas y sabores, para todos los gustos.

¿Quiénes son las culpables?

Un día normal y corriente, se me ocurrió la feliz y loca idea de recopilar varias recetas de galletas, que es algo que la gente demanda mucho, en un solo recetario. Galletas que fueran más saludables que las que se compran en los supermercados. Como yo no tenía tantas recetas de galletas, decidí llamar a varias amigas, nutris y cocinillas, para que entre todas, aportando la mejor de nuestras recetas, pudiéramos elaborar un recetario variado, delicioso y saludable. Y nada más y nada menos que estas fantásticas personas, todas majísimas y con un corazón enorme, han querido colaborar para haceros llegar a todos vosotros este humilde (pero cargado de pasión) recetario. Hablo en femenino porque somos mayoría, pero tenemos a un chico en el equipo :)

Mil gracias a todas por vuestra aportación

Natalia Moragues

Yolanda Anfrons (Conesedesalud), Gabriela Uriarte (GU-nutrición), María Neira (Nutriendomicambio), Sergio Calderón (Cocinandoconciencias), Mellisa Gómez (Nutrikids), Gloria Colli (Unapediatraenlacocina), Silvia Romero (Equilibrat'nutricio), Rebeca Pastor (Mypersonalfood), Patricia Bretó (Dietéticamente), Leticia García (Nutrición a Bocados), Marta Serra (Cómete una pera) y Elena Haro (Well Nutrición).



#JuntosSumamos
#GalletaCasera
#SinAzúcar
#SinGrasasNocivas

100%

**CASERO
DELICIOSO
SALUDABLE
SIN AZÚCAR
SIN GRASAS NOCIVAS
PARA NIÑOS
PARA ADULTOS
COMIDA REAL**

DE COCO, PLÁTANO E HIGOS SECOS

Ingredientes:

- 120g de plátano bien maduro.
- 70g de coco rallado + un poco más para espolvorear.
- Chocolate (80-85%), opcional
- Os recomiendo agregar higos secos (añadidos a la masa antes de triturar)



Elaboración:

- Precalentar el horno a 180°C calor arriba y abajo.
- Meter el plátano en un procesador junto al coco y triturar. (También podéis hacerlo a mano con la ayuda de un tenedor).
- Hacer bolitas y aplanrlas encima de la bandeja de horno (previamente forrada con papel vegetal o tapete de horno). Darles forma (podéis hacerlo con los dedos o una cuchara una vez pongáis la masa en la bandeja del horno).
- Espolvorearlas con coco rallado.
- Si queréis agregar el chocolate, este es el momento.
- Hornearlas unos 15-20 minutos (yo las tuve 20min). Hasta que estén doraditas.
- Dejarlas enfriar antes de manipularlas porqué cuando salen del horno quedan blandas y se pueden romper.





DE CALABAZA Y PLÁTANO

Ingredientes:

- 1/4 de calabaza cocida
- 1 plátano
- 60g de copos de avena
- Una pizca de sal
- Una pizca de canela
- Una cda. de levadura en polvo



Elaboración:

- Machacar el plátano y la calabaza hasta conseguir un puré. Añadir el resto de ingredientes y remover.
- Hacer galletas redondas del tamaño que se desee y colocarlas en papel vegetal.
- Precalentar el horno a la máxima potencia durante 10 minutos.
- Añadir las galletas 20 minutos a 180-200 grados.
- Dejar enfriar y ¡listo!

DE COCO O ALMENDRA CON DOBLE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 120 g. harina de coco o de almendras
- 2 huevos.
- 20 g chocolate negro (> 85%)
- 20 g mantequilla.
- 1 cucharada de levadura.
- 1 cucharada de cacao puro sin azúcar.



Elaboración:

En un bol colocar la harina de coco, el cacao puro y la levadura química. Mezclar bien. Seguidamente añadir la mantequilla derretida y seguimos mezclando.

En otro bol, batir los huevos durante un par de minutos y añadir a la mezcla anterior.

Echar los trozos de chocolate 85% y amasar durante un par de minutos hasta que se forme una masa pegajosa. Introducir la masa en la nevera durante unos 10 minutos para que se enfríe la mantequilla, compacte la masa y sea más fácil crear las galletas. Pasados los 10 minutos, sacar la masa de la nevera, hacer bolitas pequeñas y dar forma a las galletas (también podemos utilizar molde para galletas). Las colocamos en una bandeja de horno con suficiente espacio entre ellas para que no se peguen entre ellas. Hornear de 5 a 7 minutos (horno previamente precalentado a 150°C) Sacar del horno, dejamos enfriar ligeramente, y ¡a comer!



Sergio Calderón

@nutrienfermero



BROWNIE-GALLETAS

Ingredientes:

- 200 g de chocolate negro
- 80 g de dátiles
- 3 huevos
- 60 g de harina integral
- 20 g de cacao en polvo
- 1/4 cp de levadura
- 1 cp de extracto de vainilla
- Pizca de sal



Elaboración:

- Mezclar en un bol la harina integral con el cacao en polvo, la levadura y la sal. Reservar.
- En el vaso de la batidora disponer los huevos, con los dátiles y la vainilla líquida. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar.
- Derretir 150 gramos de chocolate negro al baño María. Añadirlo a la mezcla de huevos y dátiles e integrar toda la mezcla con movimientos envolventes. Agregar esta mezcla homogénea al bol de la harina y repetir el mismo proceso. Finalmente, añadir el chocolate negro restante picado y volver a mezclar.
- Colocar papel antiadherente en la bandeja del horno e ir formando las galletas con ayuda de una cuchara, depositándolas en la bandeja y dejando una distancia de unos 2 cm entre ellas. La masa tiene una textura muy pegajosa, por lo que se necesitará una espátula para separarla, así como para darle la forma deseada.
- Precalentar el horno a 180º y hornear durante unos 15 minutos.
- Pasado este tiempo, sacarlas del horno y dejarlas enfriar.
- Opcional: Se puede decorar con nueces o con cualquier otro fruto seco que te guste o incluso añadirlos a la mezcla antes de hornear.

PANELLETS

Ingredientes:

200 gramos de harina de almendra.

1-2 zanahorias grandes hervidas y bien machacadas con tenedor hasta obtener una pasta. Usaremos 4 cucharadas soperas.

125 gramos de manzana asada. Piensa que para 125 gramos de manzana asada necesitarás unos 250 de manzana fresca, prepara de sobras.

150 gramos de almendra picada (para adorar).

2 cdtas. de miel, es sólo para dar brillo. Para la opción vegana substituye por sirope de ágave o sirope de coco.

2 cdtas. de agua, 1 ctda. de zumo de limón., La ralladura de 1 limón.



Elaboración:

- Lavar y pelar las zanahorias. Hervirlas en abundante agua hasta que estén blandas. Escurrir y machacar con tenedor hasta obtener una pasta, deja enfriar.
- Triturar en turmix la manzana asada hasta obtener un puré.
- Mezclar la pasta de manzana, la de zanahoria, la harina de almendra, la ralladura del limón y el zumo de limón.
- Trabajar bien la mezcla hasta que quede una masa homogénea, sin grumos, consistencia plastilina (lleva un ratito).
- Formar una bola, envolver en papel de film y dejar reposar en la nevera un mínimo de 2 horas. Pre-calentar el horno a 190 grados.
- Con la masa ya fría formar bolas, tamaño pelota de ping-pong. Mezclar la miel con el agua y pasar las bolas por dicha mezcla. ¡Es hora de mancharse las manos!
- Colocar los panellets en una bandeja e introdúcelos en el horno, media altura. Hornear durante 5 minutos o bien hasta que se hayan dorado.



Marta Serra

@cometeunapera



DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes:

- 100g de harina de trigo sarraceno.
- 15g de harina de maíz.
- 1/2 cucharadita de levadura.
- 1 huevo.
- 25 ml de leche/bebida vegetal.
- 65g de anacardos al natural u otros frutos secos.
- 5 dátiles sin hueso
- 2 gotitas de aroma de vainilla



Elaboración:

- Mezclar las harinas con la levadura en un bol.
- Batir los anacardos y los dátiles hasta obtener una crema.
- Añadir las gotas de vainilla.
- Batir un huevo y añadirlo a la mezcla anterior.
- Incluir las harinas a la mezcla de dátiles, crema de anacardos y huevo.
- Batir muy bien hasta obtener una masa homogénea. Terminar de amasar con las manos.
- Extender sobre un papel vegetal con ayuda de un rodillo.
- Hacer la forma de galletas que más os guste. Yo he utilizado moldes redondos.
- Precalienta el horno (170°C).
- Al horno (150°C) unos 12-15 minutos.

CORTADITOS DE ALMENDRA

Ingredientes:

- 1 y 1/2 plátano bien maduro
- 1 tacita de almendras molidas
- 2 tacitas de copos de avena
- 1/2 tacita de pasas remojadas
- 1 pizca de bicarbonato
- Ralladura de limón (opcional)



Elaboración:

- Batir muy bien los plátanos e ir añadiendo poco a poco el resto de los ingredientes hasta hacer una pasta.
- Estirar con el dorso de una cuchara húmeda sobre un papel de hornear hasta dejar de un grosor de 1/2 cm aproximadamente (no sube casi nada).
- Hornear entre 15-20 min a 180°C. No deben quedar muy doradas. Cortar en cuadraditos regulares para servir.





BARRITAS DE GRANOLA

Ingredientes:

- ½ taza de dátiles cortados en trozos.
- 1 cucharada de miel (opcional).
- ¾ de taza de copos de avena gruesos.
- ¼ de taza de almendras troceadas.
- ¼ de taza de semillas de calabaza.
- ¼ de taza de arándanos deshidratados.



Elaboración:

- Se prepara una bandeja de aprox. 20 x 20 cm con papel encerado o papel de horno, dejando un poco de papel en los bordes para que sea fácil retirar las barras. Se reserva.
- Se licuan los dátiles con la miel, hasta formar una pasta.
- En un recipiente se mezclan los copos de avena, las almendras, las semillas de calabaza y los arándanos deshidratados. Se agrega la mezcla de dátiles y con ayuda de una cuchara, o utilizando las manos, se incorpora bien al resto de ingredientes. Se coloca esta nueva mezcla sobre la bandeja y se reparte de modo que quede una capa de 2-3 cm de espesor.
- Se congela por 20 minutos hasta que se endurezca.
- Se retira del congelador y se desmolda.
- Se corta en barras.

DE AVENA Y DÁTILES

Ingredientes:

- 120 g de copos de avena finos
- 60 ml de AOVE
- 1 huevo
- 15 g de harina de avena
- 20 ml de bebida de avena
- 25 g de coco rallado
- 1 cda de levadura
- 3 dátiles medjool



Elaboración:

- Triturar los dátiles con la bebida de avena o leche
- En un bol mezclar todos los ingredientes, copos, harina, coco, huevo, aceite, levadura y pasta de dátiles y dejarlo reposar 5 minutos.
- Precalentar el horno 180 grados arriba y abajo.
- Hacer bolitas y colocarlas en la bandeja de horno forrada con papel vegetal. Una vez las tenemos todas las aplastamos para darles forma de galleta.
- Meterlas en el horno unos 15 minutos o hasta que veamos que están doraditas.
- Dejar enfriar en una rejilla fuera del horno para que pierdan la humedad y queden más crujientes



DE AVENA, PLÁTANO Y NUECES

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros (250 g sin cáscara)
- 150 g de copos de avena
- Chocolate negro
- Nueces



Elaboración:

- Cortar los plátanos en rodajas y añade la avena con un tenedor. Chafar los plátanos mezclando con la avena (se tarda un ratito para que quede homogéneo).
- Precalentar el horno a 180 °C y mientras tanto poner montoncitos de la mezcla del tamaño de una cucharada sopera en un papel de horno.
- Aplastarlos hasta que queden de un grosor parecido al de la foto.
- Introducir en el horno y dejar cocer durante 15 min.
- Decorar con un poco de chocolate negro y unas nueces picaditas.



BARRITAS DE OREJONES, HIGOS Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- 6 dátiles deshidratados naturales
- 10 orejones
- 6 higos secos
- 1 cda. de canela
- 1 y 1/2 cda. sopera de copos de avena integrales extra suaves
- 1 cda. sopera de semillas variadas
- 1 cda. sopera de semillas de calabaza
- 1 puñado de anacardo crudos
- 1 onza de chocolate 86% cacao
- 2 dedos de leche entera o bebida vegetal



Elaboración:

- Triturar todo en la batidora potente.
- Colocar sobre papel de horno en la bandeja del horno 180^a durante 20 min.
- Cortar con las tijeras haciendo tiras
- Se puede poner por encima un poco de chocolate 86% derretido y espolvorear coco rallado mientras el chocolate está caliente.



Rebeca Pastor

@mypersonalfood_rebeca



DE JUDÍA BLANCA Y CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 bote de judías blancas cocidas
- 200 g de harina de almendra o harina de arroz
- Ralladura de una naranja
- Esencia de vainilla
- 5 dátiles medjool



Elaboración:

- triturar los dátiles junto con las judías blancas en un procesador de alimentos o batidora.
- Cuando esté bien triturado todo y hecho crema, agregar la ralladura de naranja, la esencia de vainilla y la harina de almendra. Mezclar a velocidad baja o de forma manual.
- Finalmente agregar el chocolate troceado en trocitos y volver mezclar.
- Con ayuda de 2 cucharas mojadas en agua (para que no se pegue la masa), ir haciendo montoncitos sobre la bandeja del horno previamente forrada con papel de horno. Poner el horno a precalentar mientras tanto a 180 grados.
- Meter las galletas en el horno, a media altura y dejar aproximadamente media hora (vigilar que no se sequen mucho ni que se queden muy blandas).
- Dejar enfriar en una rejilla.

DE CALABAZA Y AVENA

Ingredientes:

- 800 g de calabaza dulce asada en el horno (200° C ; 20 min)
- 1 taza de harina de avena (120 g)
- 1,5 tazas de copos de avena (150 g)
- 2 huevos
- 1 cucharada de canela



Elaboración:

- Pelar la calabaza y la cortamos en trozos, la metemos en el horno a 200° durante 20 minutos o hasta que esté blandita.
- Batir los huevos en un bol junto la harina de avena, los copos y la canela.
- Mezclar la calabaza asada chafada junto los demás ingredientes y mezclar hasta que quede una masa manejable.
- Hacer bolitas, chafar y colocar en la bandeja del horno.
- Meter en el horno a 180° durante 15-20 minutos.



SUGERENCIAS

- No olvidad que el alimento principal que debemos tomar como tentempié o darle a nuestros hijos para llevar al colegio es la fruta.
- Estas recetas, deben ser utilizadas para momentos especiales y de forma ocasional, de otro modo estaríamos desplazando el consumo de frutas.
- Son perfectas para un cumpleaños, para cuando nos apetece algo diferente, para el fin de semana, o para tomar en el recreo en aquellos coles que obligan a llevar repostería un día de la semana.



www.nataliamoragues.com
www.alvida.es
www.conesedesalud.com
www.gabrielauriarte.com
www.nutriendomicambio.com
www.cocinandoconciencias.com
www.nutrikids.com.es
www.unapediatraenlacocina.wordpress.com
www.equibratnutricio.wordpress.com
www.dieteticamente.es
www.nutricionabocados.com
www.cometeunapera.wordpress.com
www.wellnutricion.com
www.mypersonalfood.es