

GALLETAS DE AVENA Y NUEZ

GALLETAS DE AVENA Y NUEZ



¿Quién dijo que la repostería no puede ser sana? Sí es verdad que la mayoría de las recetas llevan azúcar, harinas refinadas e ingredientes de alto contenido calórico, pero comer algún dulce con moderación, de vez en cuando, no tiene porqué perjudicarnos. Se puede combinar de tanto en tanto algún manjar de este tipo con una dieta sana y equilibrada, todo en su justa medida.

Ahora bien, si también nos apetece de vez en cuando cocinar y utilizar ingredientes mas sanos y nutritivos siempre tenemos opciones. Es cuestión de ir sustituyendo ingredientes, buscando variantes mas saludables, con mayor cantidad de fibra, mas nutrientes, sin pasar por procesos de refinación ,

etc. Un ejemplo de esta manera de elaborar es la receta que hoy os traigo, que en su mayoría contiene ingredientes con mayores beneficios para la salud comparado con otro tipo de recetas de pastelería.

¿Por que me dio por estas galletas de repente? Siempre tengo por casa Avena (suelo hacerle gachas de vez en cuando a mi hija o tortitas con avena para todos), también harina integral (me encanta hacer pan y bizcochos caseros y muchas veces la combino con la harina de siempre), los frutos secos y la miel nunca faltan en la despensa... El otro día tenía un popurrí de ingredientes de este tipo y me apeteció hacer algo de repostería con ellos. Me acorde de la cantidad de galletas que hay por el supermercado integrales con avena. Ojeé unas cuantas recetas por Internet, para ver todas las variantes que la gente suele utilizar e hice esta versioncilla de todas ellas. Espero que os guste y os animéis a probar.

INGREDIENTES

- 150 g de harina integral.
- 100 g de avena normal o integral.
- 100 g de nueces (alguna mas si queremos decorar las galletas).
- 80 g de mantequilla.
- 100 g de miel.
- 2 huevos.
- Canela.
- Sal.

DE FORMA TRADICIONAL

Elaborar estas galletas tan sanas es pan comido. Mezclamos ingredientes, formamos la masa, les damos forma y directas al horno. No necesitan reposo y en unos minutos las tenemos sobre la mesa

enfriando.

ELABORACION

1. Comenzamos introduciendo en un bol los huevos, la miel y la mantequilla. Con la ayuda de la batidora mezclamos bien todos los ingredientes.
2. Agregamos la avena, la harina, la canela y la sal y vamos mezclando todo con una cuchara hasta que quede unificado. La avena debemos introducirla reducida a arenilla, para ello utilizaremos un molinillo o robot de cocina.
3. Por ultimo trituramos las nueces con el molinillo o un robot como mas nos apetezca utilizarlas, finas, en pequeños granitos o trocitos mas grandes. Una vez reducida, añadimos la nuez a la masa y seguimos mezclándolo todo.
4. Hacemos una bola con la masa y ya podemos proceder a darles forma a las galletas. Para ello tenemos dos opciones. La primera es coger una porción, aplastarla con la mano e ir dándole forma redonda. La otra opción es coger una porción un poco grande, estirla sobre la mesa enharinada con el rodillo y cortar la galleta con un corta-pastas. De una manera u otra vamos haciendo piezas y colocándolas sobre papel de horno en la bandeja.
5. Ponemos el horno a 180°. No es necesario dejar mucha separación entre las galletas porque no van a crecer mucho durante el horneado. Si nos apetece podemos decorarlas por encima con unas pocas nueces. Una vez que el horno esté caliente horneamos durante 20 minutos.
6. Sacamos las galletas del horno y las dejamos enfriar sin manipularlas. En el momento en que estén frías ya podemos deleitarnos con esta receta tan nutritiva y sana. Si queremos conservarlas, aguantan perfectamente durante días metidas en latas o envases de cierre hermético.

CON THERMOMIX

Elaborar estas galletas con la thermomix no nos va a llevar nada de tiempo. Introducimos ingredientes poco a poco y obtenemos una masa con la que podemos trabajar en el momento, no necesita reposos. De la maquina a la mesa, y de la mesa al horno.

ELABORACION

1. En primer lugar vamos a triturar las nueces al grosor que mas nos apetezca. Para ello las introducimos en la thermomix y las trituramos en velocidad 5-8 unos segundos. A mi me gusta reducirlas a harina pero podéis dejarlas en granitos o trocitos mas grandes, como mas os guste. Una vez triturada la nuez la reservamos fuera.
2. Ahora vamos a triturar la avena. La introducimos en la thermomix y utilizamos el mismo sistema anterior. Trituramos unos segundos a velocidad 5-8 hasta convertirla en harina. La reservamos también en un bol a parte.
3. Introducimos en la thermomix los huevos, la mantequilla cortada en dados y la miel y mezclamos 1 minuto en velocidad 3.
4. Agregamos la avena que habíamos reservado, la harina integral, la canela y la sal y mezclamos 15 segundos en velocidad 2.
5. Ahora que ya casi tenemos la masa lista añadimos la nuez reservada y mezclamos 10 segundos en velocidad 3.
6. Volcamos la masa sobre la encimera y hacemos una bola con ella. La masa puede estar algo pegajosa pero debe trabajarse bien. Ahora es el momento de darle forma a las galletas. Tenemos dos opciones. Podemos coger una porción con la mano, darle forma redonda y aplastarla o bien cogemos una porción grande, la estiramos con el rodillo sobre la mesa previamente enharinada y con un corta-pastas la recortamos. La opción que mas nos apetezca.
7. Vamos haciendo piezas y colocándolas sobre papel de horno en la bandeja. No hace falta dejar mucha separación entre unas y otras ya que el tamaño no va aumentar significativamente

durante el horneado.

8. Una vez que tenemos todas las galletas colocadas en la bandeja podemos decorarlas por encima si nos apetece con unas pocas nueces. Ponemos el horno a 180º y una vez que haya calentado horneamos unos 20 minutos aproximadamente. Cuando el horneado haya terminado dejamos que enfríen fuera sin manipularlas y una vez que están frías ya podemos darles el mejor destino. Si queremos conservarlas aguantan durante días en latas o envases de cierre hermético.

Si os ha gustado la receta y os apetece, podéis seguirme en mis otras redes sociales:

<https://www.instagram.com/almudenaalvarezperez/>

<https://www.facebook.com/midulcepecado4/>