

Galletas de Arándanos y Almendras



Sirve:

8 galletas redondas de 4 pulgadas (10 cm)

Pieza:

small mixing bowl

medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

En el desayuno, o en cualquier momento del día, estas galletas hojaldradas son fáciles de hacer y rápidas de cocinar en la plancha redonda. Estas deliciosas galletas son ligeras porque están hechas con levadura en polvo y tienen un delicioso sabor porque llevan trocitos de arándanos y almendras tostadas. Son el acompañamiento perfecto para una taza de té o café.

1 taza de
harina para todo uso
(125
g)

1 taza de
harina integral de trigo para repostería
(125
g)

1 cucharada de
levadura en polvo
(14
g)

½ cucharadita de
sal

(3
g)

½ cucharadita de
canela, en polvo

(1
g)

4 cucharadas de
aceite de coco
(60
ml)

¼ taza de
miel

(60

ml)
2/3 taza de
leche de almendras
(160
ml)
1/3 taza de
arándanos secos, picados
(40
g)
1/4 taza de
almendras tostadas, laminadas
(23
g)
1 cucharada de
combinación de canela y azúcar
(13
g)

Preparación :

1. Pon las harinas, la levadura en polvo, la sal y la canela en un bol mediano y mezcla para combinar.
2. Añade el aceite de coco y mezcla con la harina, con las púas de un tenedor, hasta que la mezcla parezca maicena gruesa.
3. Combina la miel y la leche de almendras en un bol pequeño.
4. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierte la mezcla de miel y leche de almendras. Añade los arándanos y las almendras y mezcla suave y rápidamente hasta que la mezcla apenas se una, no mezcles demasiado.
5. Pon la mezcla en la superficie de trabajo ligeramente enharinada y amasa 2 - 3 veces. Forma un rectángulo con la masa y amasa con el rodillo hasta que tenga un espesor de 1/2 pulgada (1 cm).
6. Corta la masa en 8 círculos de 4 pulgadas (10 cm).
7. Calienta la plancha a fuego bajo. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, por 4 círculos de masa, dejando espacio entre ellos. Cocina 5 - 7 minutos hasta que se doren por abajo.
8. Dale la vuelta con cuidado y cocina 5 - 7 minutos más.
9. Retira las galletas de la sartén y espolvorea con canela y azúcar.
10. Deja enfriar las galletas unos minutos antes de servir.
11. Sirve las galletas solas, o con mantequilla, miel, queso crema o mermelada.

Consejos:

- Sustituye el aceite de coco por mantequilla.
- Sustituye la miel por sirope de arce.
- Estas galletas están mejor cuando las sirves todavía templadas, pero también las puedes tostar antes de servir.

Información nutricional por ración

Calorías: 239
Grasa Total: 9g
Grasa 6g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 159mg
Carbohidratos: 36g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 11g
Proteína: 5g