

Galletas de Batata



Sirve:

10 a 12 raciones, 1 galleta cada uno

Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet

12" Electric Oil Core Skillet

large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Ivy Ho

Dealer Autorizado de Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las batatas no tienen grasa ni colesterol y tienen una gran concentración de vitamina A, lo que la hace un alimento muy sano para adultos. Pero también son un alimento fantástico para los más jóvenes. Los más mayores pueden comerla con la piel, pero péla para los sistemas delicados de los bebés. Te han sobrado unas batatas? Utilízalas como base para estas riquísimas galletas.

90 gramos
de harina de trigo integral
($\frac{3}{4}$
taza)

90 gramos
de harina blanca
($\frac{3}{4}$
taza)

20 gramos
de levadura en polvo
($4\frac{1}{2}$
cucharaditas)

$\frac{3}{4}$ cucharadita
de canela

(3.7
mililitros)
 $\frac{3}{4}$ cucharadita
de nuez moscada

(3.7
mililitros)
 $\frac{3}{4}$ cucharadita
de jengibre

(3.7
mililitros)
1 cucharada
de mantequilla
(14

gramos)
184 gramos
de batata, cocida y pisada
(³/₄
taza)
60 mililitros
de leche
(¹/₄
taza)

Preparación :

1. Combina todos los ingredientes secos (harina de trigo integral, harina blanca, levadura en polvo, canela, nuez moscada y jengibre) en un bol grande.
2. Añade la mantequilla al bol y mezcla con un tenedor. El Knork de Saladmaster hace un trabajo fantástico.
3. Añade la batata y mezcla de nuevo con un tenedor.
4. Añade la leche, y de nuevo, mezcla con el tenedor.
5. Coloca la masa encima de papel de horno y enrolla una forma cilíndrica. En esta fase se puede refrigerar unos 15 minutos para facilitar el corte.
6. Si utilizas la sartén eléctrica, pon papel de horno y precalienta a 165°C/350°F (o 200°C/390°F en el horno).
7. Corta el cilindro en rodajas de 1-cm.
8. Coloca las galletas en la sartén eléctrica, tapa y cocina aproximadamente 20 - 30 minutos. Cuando al clavar un palillo de dientes en una galleta éste sale limpio, están hechas. (Si usas el horno, coloca las galletas en el papel de horno y cocina unos 10 - 15 minutos. Utiliza el palillo de dientes para comprobar si están hechas.)

Consejos:

- Se puede sustituir la mantequilla por alternativas veganas o ecológicas.
- Se puede sustituir la leche por leche de soja o de almendra.
- Batatas pisadas son un perfecto alimento para bebés. Puedes añadir un poco de canela, manzana pisada o yogur. Sólo añade alimentos de uno en uno a la dieta de tu bebé para determinar posibles alergias.

Información nutricional por ración

Calorías: 99
Grasa Total: 3g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 8mg
Sodio: 191mg
Carbohidratos: 16g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 2g