



COCINA RICA Y SANA



INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 3/4 taza de harina (yo use de arroz con un poco de maicena, pero pueden usar la que quieran)
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 1/3 taza de zanahoria rallada
- Jugo de una naranja (3 cucharadas aprox)
- Zeste de 1 naranja
- Opcional: 1 cuchara de camu camu para extra vitamina C

GALLETAS

Para la inmunidad

Tiempos

Preparación

10 min

Horneado

15 minutos



Media



Con o Sin gluten

RECETA:

- ✓ Comenzar mezclando el aceite junto con miel, hasta que se integren por completo. Agregar el huevo y batir suavemente.
- ✓ Continuamos con el jugo y zeste de naranja, mezclamos.
- ✓ Agregamos la avena, la zanahoria, la harina y los polvos de hornear.
- ✓ Formamos las galletas y las llevamos a un mat de silicona, ideal el de [@cocinaricaysana](#) o papel antiadherente sobre la lata del horno.
- ✓ Horneamos por 15 minutos a 180 grados.



Tips: Las galletas salen blandas, debemos esperar que se enfríen por completo antes de despegar del mat

Autor: Trini Beitia @Cocina_ricaysana