

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Galletas saludables de plátano y avena

20min 6 raciones

Ingredientes

- Copos integrales de avena
- Plátano maduro

Elaboración

1. Machacar el plátano con un tenedor y añadir tantos copos de avena como el plátano admita, hasta obtener una masa más compacta
2. Sobre un papel de horno, dar forma a las galletas
3. Hornear unos 20-25 minutos (según el grosor de las galletas) a 180°C

RECOMENDACIONES

Usar plátano maduro porque es más dulce y más fácil de triturar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion