The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Galetes salades d'espelta i xia

4 racions 302 kcal

Ingredients

- **200g** de farina de blat
- **200g** de farina integral
- **100ml** d'aigua
- **150ml** d'oli d'oliva
- **30g** de llavors de xia
- **1cdta** de llevat químic
- **1** pessic de sal

PER RACIÓ

Proteïnes	**5,6 g**
Greixos	**16 g**
Hidrats	**21 g**
Fibra	**2,8 g**

Elaboració

1. Deixar reposar la massa 30 minuts a la nevera
2. Coure al forn a 180°C durant 10-12 minuts
3. Afegir sal per sobre

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork