

## Galletas de avena rellenas de Nutella saludable



### INGREDIENTES (8 galletas medianas)

✂ 160 - 170 g de harina de avena integral (u otra integral/ de almendras si eres celíac@)

🥥 60 g de aceite de coco (previamente fundido si hace frío y está en estado sólido)

🥚 1 huevo

🔍 40 g de [monk fruit](#) (fruta del monje) (sustituible por otro edulcorante que te guste, aunque probablemente en mayor cantidad para mismo dulzor/ probar la mezcla) + 3-4 gotas de stevia

🍫 Pepitas de chocolate o trozos de chocolate de una tableta (mínimo 85% cacao)

✂ 1/2 cucharada de levadura química de repostería

*Aída Zamora / Alimentación Aliada*

[www.alimentacionaliada.com](http://www.alimentacionaliada.com)

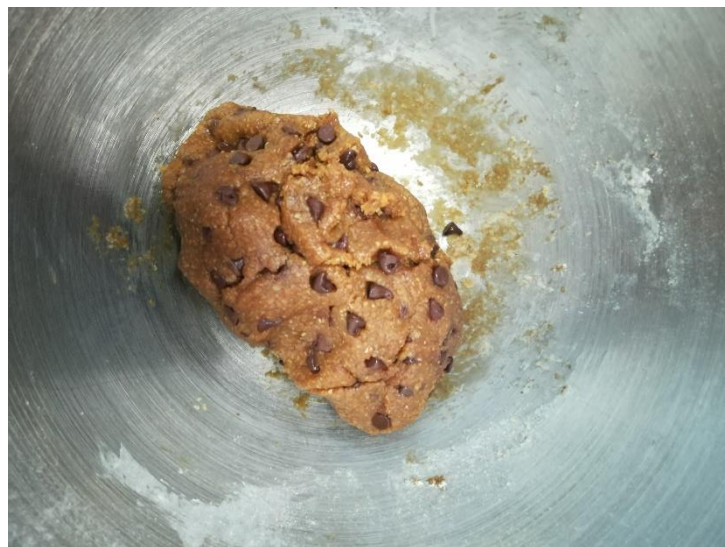
🍴 1/2 cucharada de vainilla (opcional)

🍷 4-5 cucharaditas de Nutella (saludable)

(Receta Nutella saludable: procesar 🍷 45-50 g de mantequilla de avellanas + 🍷 2 cucharadas soperas de cacao en polvo desgrasado y sin azúcar + 🍷 Edulcorante al gusto/ Recomendación: mínimo 4-5 gotas de stevia o 1 cucharada soperas de azúcar de coco o panela + 🍷 8 cucharadas soperas de leche (yo uso de avena)

## PREPARACIÓN

- . Mezclar el aceite de coco y el edulcorante.
- . Añadir la esencia de vainilla y el huevo y volver a mezclar.
- . Aparte, mezclar la harina con la levadura.
- . Añadir la harina y la levadura mezcladas a la mezcla anterior (puede hacerse tamizándolas con un tamiz o un colador para evitar que la harina se apelmace) y mezclar todo bien.
- . Si la masa queda muy pegajosa, añadir más harina. La consistencia tiene que ser manejable, pero sin que se pegue a las manos.
- . Añadir unas 3/4 partes de las pepitas o trozos de chocolate y mezclar.



*Aída Zamora / Alimentación Aliada*

[www.alimentacionaliada.com](http://www.alimentacionaliada.com)

. Con las manos, formar las galletas:

- coger un poco de masa y aplanarla en la palma de la mano



- añadir en el centro 1 cdta de Nutella



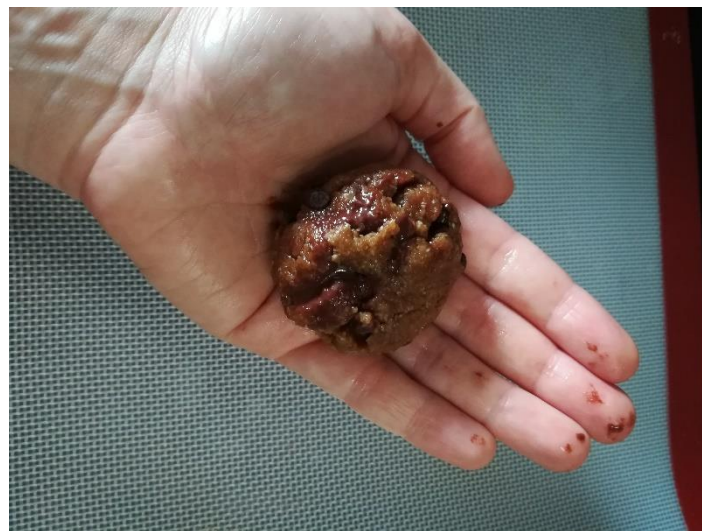
*Aída Zamora / Alimentación Aliada*

[www.alimentacionaliada.com](http://www.alimentacionaliada.com)

- cerrar la galleta sobre sí misma llevando los extremos hacia el centro.



El resultado debe ser una masa con forma redondeada, presionando un poco donde se unan los extremos de la masa para que la galleta quede cerrada.



*Aída Zamora / Alimentación Aliada*

[www.alimentacionaliada.com](http://www.alimentacionaliada.com)



- . Una vez formadas todas las galletas, disponerlas en una bandeja de horno con papel de hornear (mejor con la parte por la que las hemos "cerrado" hacia abajo).
- . Pegar por encima las pepitas o trozos de chocolate reservados antes.
- . Hornear las galletas a 175-180 ° con calor arriba y abajo durante unos 10-12 minutos (depende de cada horno).
- . Una vez horneadas, sacarlas del horno y dejarlas enfriar por completo.
- . Servir y disfrutar 😊

