

# GALLETAS DE AVENA Y MANZANA

## INGREDIENTES

1 MANZANA  
 40gr AVENA  
 CANELA  
 CHOCOLATE >70% sin azúcar

## INFO NUTRICIONAL

Salen unas 8 galletas:

Hidratos de carbono: 55gr

Raciones: 5,5R

Cada galleta: 6,9gr -> 0,7R

## ELABORACIÓN

Pelamos la manzana y la cortamos a trocitos. La ponemos en un bol, o tupper apto para cocinar en el microondas y la cocinamos a máxima potencia entre 4-6 minutos. Hasta que veamos que está blanda y cocida. Añadimos canela al gusto. Machacamos la manzana y mezclamos con la avena.

Con las manos haz bolitas y aplástalas un poco, pero que no queden muy finas. Como hamburguesas.

Mete en el horno, previamente precalentado, unos 20-25min a 200°C arriba y abajo. Hasta que queden doraditas.

Cuando las saques del horno, puedes ponerle chocolate mínimo el 70% de cacao sin azúcar, éste se hace en el microondas. En un bol, pones una onza o dos de chocolate con un poquito de grasa de coco, un durante 40-50seg e el microondas.