

Galetes dolces casolanes

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Píscolabis

Dificultat: ★

Temps total d'elaboració: 40 minuts

Funció de la recepta: Esmorzar/Brenar

Recepta per a: 3 persones

Preu per persona: 1,5€

ELABORACIÓ

1. Preescalfem el forn a 170 graus.
2. Pulveritzar els flocs de civada fins a fer-ne farina.
3. Afegim la resta d'ingredients fins a fer la massa.
4. Fer boletes amb dues culleres i col·locar-les a la plata de forn separades (perquè creixen).
5. Coure-les durant 20-25 minuts.

VALOR NUTRICIONAL

| | |
|-----------|----------|
| Proteïnes | 38g |
| Hidrats | 197g |
| Greixos | 88g |
| Energia | 1784kcal |

INGREDIENTS

- 200g flocs de civada
- 100g de melassa d'arròs
- 50g d'oli de coco
- 30g d'ametlles filetejades o trossejades
- 1 clara d'ou
- 100ml llet de civada
- 1/2 culleradeta de bicarbonat
- 1 pessic de sal

PROPIETATS

CIVADA: és rica en hidrats de carboni complexos, que s'absorbeixen de forma lenta i ajuden a mantenir el nivell de sucre en sang constant. És rica en minerals com el zinc, el calci, el ferro, el iode i fòsfor. Pel que fa als aminoàcids (proteïnes), conté set dels nou aminoàcids essencials. Conté greixos de bona qualitat i vitamines del grup B i E principalment.

MELASSA D'ARRÒS: Està elaborada mitjançant la fermentació del cereal, per tant, n'afavoreixen la digestibilitat i en multipliquen els valors nutricionals, és una bona alternativa al sucre.

