

# Galetes de quínoa

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: **piscolabis**

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: **60 minuts**

Funció de la recepta: **entre hores, energètica**

Recepta per a: **30 galetes**

Preu per persona: **2.30 €**

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	0,7 g.
Hidrats	5 g.
Greixos	2,8 g.
Energia	45 kcal

\* per galeta

## INGREDIENTS

- 1 tassa de flocs de quínoa
- ½ tassa de farina d'arròs integral
- ½ tassa de farina de quínoa
- ½ tassa de sucre sense refinar cru
- 125 g de mantega ECO
- 1 culleradeta de bicarbonat
- 1 culleradeta de mel

## ELABORACIÓ

1. Precalenta el forn a 170graus
2. Barreja els flocs, les farines i el sucre en un bol.
3. Dissol la mantega al foc i afegir-hi la mel per fer-ne una mescla homogènia.
4. Dissol el bicarbonat amb aigua molt calenta i afegir-ho a la barreja de flocs i cereals.
5. Afegeix la barreja de mantega i mel i barrejar-ho tot bé.
6. Dóna forma a les galetes i posa-les en una safata per forn.
7. Enforna durant 15-20min fins que s'inflin, tornin a baixar i es quedin daurades.
8. Un cop fredes, ja estan llestes per menjar

## PROPIETATS

Des d'un punt de vista energètic, la quínoa escalfa i **tonifica els ronyons i estimula tot el sistema digestiu**. Si tens un sistema digestiu dèbil, és un gra ideal, juntament amb el mill. Gràcies al seu alt contingut en aminoàcids i minerals és reconstituent i enforteix tot el cos.

## AL·LERGÒGENS



\*No apte per a intolerants a la fructosa.

