



Caprichitos de avena y plátano

Descripción



Otra de esas recetas merecedora de estar en nuestro recetario. Se hacen en un pis-pas y es una forma sencilla y sana de incluir la avena en nuestra dieta: desayunos, meriendas?¡ Además, no llevan azúcar, por lo que no son nada empalagosas.

Ingredientes: (Dependiendo del tamaño salen 31 unidades).

- 125 gr de avena.
- 25 gr de almendras crocantes.

- 25 gr de pepitas de chocolate o uvas pasas.
- 3 plátanos no demasiado maduros.
- 1/2 cucharadita de postre de vainilla en polvo o 1 de esencia.

Preparación:

Forramos una bandeja de horno con papel de hornear y reservamos.

Pelamos los plátanos, los pasamos a un bol, trocemos y machacamos con un tenedor hasta que estén deshechos.



Agregamos los copos de avena y mezclamos bien con el plátano.



Añadimos las almendras y las pepitas de chocolate, seguimos mezclando hasta que se integren todos los ingredientes.



Por Ñltimo echamos la vainilla y de nuevo mezclamos para que se incorpore a la mezcla. Nos quedarÑ una masa compacta y muy pegajosa.



Precalentamos el horno a 180Ñ°C, calor arriba y abajo.

Con ayuda de una cuchara pequeÑa, hacemos montoncitos de masa y los depositamos sobre la bandeja forrada. Horneamos durante 20 minutos a 180Ñ°C, calor arriba y abajo.



Et voilÑ ! ya tenemos listas nuestras ricas galletas de avena.



Consejo: Es importante que la masa quede bien mezclada. No haremos montoncitos muy grandes, es preferible que sean de bocado. Ya sabemos que cada horno es un mundo y que el tiempo de horneado puede variar según su potencia.

Visítanos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En la web: www.masqpostres.es

Danos tus opiniones o consultas en el correo: hola@masqpostres.es

O si quieres recibir al momento nuestras nuevas recetas, pincha en «Suscríbete» en el margen superior derecho de nuestro blog o en el inferior desde tu móvil.

Categoría

1. Frutas
2. Galletas
3. Postres

Fecha de creación

febrero 23, 2018

Autor

admin