

Galletas para ayudar con la lactancia

60 galletas

1/4 de taza de aceite de coco
2 cucharadas de harina de linaza
1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
1 taza de sucanat (azúcar de caña sin refinar)
2 cucharadas de harina de linaza mezcladas con 4 cucharadas de agua (dejar a un lado de la mezcla)
2 huevos grandes
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
3 tazas de avena en hojuelas
2 cucharadas de levadura de cerveza (no se puede sustituir)
1 taza de harina integral de repostería
1 taza de harina de trigo integral
1/4 de cucharadita de sal de mar
1 taza de chispas de chocolate
1 taza de almendras fileteadas
1/3 de taza de pasas
3/4 de cucharadita de semillas de fenogreco molidas (opcional)

Por porción:

87 calorías
4 g de grasa total
2 g de grasa saturada
35 mg de sodio
12 g de carbohidratos
2 g de fibra
2 g de proteína

Precalente el horno a 375°. En un tazón grande, mezcle el aceite de coco, la harina de linaza y la taza de puré de manzana sin azúcar; integre bien los ingredientes. Agregue el sucanat y mezcle para disolver el azúcar. Agregue la mezcla de linaza y agua, los huevos y la vainilla; mezcle para incorporar hasta que los huevos estén bien mezclados. En un recipiente aparte, mezcle el bicarbonato de sodio, la avena, la levadura de cerveza, las harinas y la sal de mar, y añada a los ingredientes húmedos. Revuelva la mezcla; después incorpore el chocolate, las almendras, las pasas y el fenogreco (si se desea). Haga bolitas de 1 pulgada con la masa, colóquelas en una bandeja para hornear con una separación de 1 pulgada entre sí y hornéelas entre 8 y 12 minutos hasta que se endurezcan y empiecen a dorarse.

