

# Galletas De Avena



**Porciones:** 16

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

## Ingredientes:

- 2 tazas de hojuelas de avena
- ½ a 1 taza de leche de arroz
- 2 cs de miel de arroz o miel de maple
- 3 cs de pasitas
- 1cc canela
- ¼ taza de harina de almendras
- ¼ taza de harina de garbanzo
- 1 pincho de sal



Hoja 1 de 2



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582

## El paso a paso:

1. Mezcla en un *bowl*: la avena, las pasitas, las harinas de almendra y garbanzo, la canela, el pincho de sal y la miel.
2. Precalienta el horno a 160°C.
3. Vierte la leche, muy poco a poco, y vas mezclando al mismo tiempo. Depende del tipo de hojuelas necesitarás más o menos leche, debes ir revisando que quede bien empapada la mezcla (no inundado). La dejas reposar de 5 o 10 minutos. Durante el tiempo de reposo se va a secar un poco más.
4. En una bandeja de horno, coloca papel para horno y y dale forma a la mezcla con tu mano o con ayuda de una cuchara (ver foto). Mételas al horno durante 25 minutos 160°C.
5. Tienen que quedar doradas. Al enfriar además deben estar crujientes.

### NOTA:

Con estas medidas salen de 15 a 18 galletas, depende del tamaño.

Hoja 2 de 2