

Recetas saludables de galletas caseras – Guía práctica de My Personal Diet Consulting

Ideas para disfrutar del dulce con más conciencia y mejor nutrición

Objetivo de la guía: Disfrutar del dulce de manera consciente y mejorar la calidad de nuestras galletas sin prohibiciones.

Enfoque: Esta guía propone alternativas más saludables para tus recetas favoritas, cambiando algunos ingredientes y aprendiendo a leer mejor lo que comemos.

Cómo usar el documento: Elige una receta base y personalízala a tu gusto: añade especias, semillas, frutas o ajusta el tamaño de las porciones. Cada receta es una invitación a disfrutar del sabor y del momento de manera consciente.

Receta base 1: Galletas de avena y fruta

Ingredientes (aprox. 12 galletas):

- 100 g de copos de avena
 - 50 g de harina integral
 - 1 huevo
 - 50 g de puré de plátano o manzana
 - 30 g de frutos secos picados
 - 1 cdta de canela
 - 1/2 cdta de levadura
- Opcional: pasas, chips de chocolate 70%

Pasos:

1. Precalienta el horno a 180 °C y prepara una bandeja con papel vegetal.
2. Mezcla la avena, harina integral, canela y levadura.
3. Incorpora el huevo y el puré de fruta, mezclando bien.
4. Añade frutos secos y opcionales.
5. Forma bolitas y aplánalas ligeramente sobre la bandeja.
6. Hornea 12-15 minutos hasta que estén doradas.

Tips:

- Para galletas más crujientes, hornea 2-3 minutos extra.
- Se pueden congelar crudas o cocidas.
- Acompañan perfecto con té, café o yogur natural.

Elvira Sanchez V
Lic En Nutrición y Dietética
elvira@my-pdiet.com

+34 635 598 179

Receta base 2: Galletas integrales con aceite de oliva

Ingredientes (12 galletas aprox.):

- 120 g de harina integral
- 30 g de harina de avena
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 40 g de azúcar de coco o mascabado
- 1 huevo
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1/2 cdta de levadura
- Opcional: semillas de sésamo, chía o lino; ralladura de limón o naranja

Pasos:

1. Precalienta el horno a 180 °C y prepara la bandeja con papel vegetal.
2. Mezcla harinas, levadura y azúcar.
3. Añade aceite, huevo y esencia de vainilla, mezclando hasta integrar.
4. Incorpora opcionales (semillas, ralladura).
5. Forma bolitas y aplánalas sobre la bandeja.
6. Hornea 12-15 minutos hasta que se doren.

Sugerencias:

- Ajusta el tamaño de las galletas según la porción deseada.
- Experimenta con especias como canela, jengibre o nuez moscada.
- Se conservan 4-5 días en recipiente hermético.

Tabla "Intercambios saludables"

Si en la receta pone...	Puedes cambiar por...	Qué aporta
Azúcar refinado	Dátiles, plátano maduro, menos azúcar + canela	Fibra, menos impacto glucémico
Mantequilla	Aceite de oliva virgen extra, crema de frutos secos	Grasas saludables, antioxidantes
Harina blanca	Harina integral, avena molida	Más fibra y saciedad
Chips de chocolate	Cacao puro, fruta desecada sin azúcar	Antioxidantes, sabor natural
Huevo	Puré de manzana o plátano, semillas de lino + agua	Opción vegana, fibra y nutrientes

Disfruta de cada galleta de manera consciente y cuida tu bienestar. No se trata de prohibir, sino de elegir mejor y disfrutar sin culpa.

- Guarda este PDF para tus momentos de cocina.
- Trae tus dudas a consulta y aprende más sobre nutrición consciente.
- Comparte tus creaciones: ¡envía fotos y etiqueta nuestra cuenta para inspirar a otros!