



GALLETITAS SALADAS

INGREDIENTES:

- 1 taza (200 g) de harina premezcla.
- ¼ taza (75 cc) de agua.
- 2 cucharadas soperas (30 cc) de aceite.
- 2 cucharadas soperas (30 g) de semillas de lino o girasol.
- 1 cucharadita de té (5 g) de sal.
- 1 cucharadita de té (5g) de polvo de hornear apto pra celíacos.
- Aceite c/n para el molde.

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

Podés reemplazarla por 100g de harina de arroz y 100g de harina de mandioca.



Antes de empezar a cocinar nos lavamos las manos y prendemos el horno (al mínimo).



MANOS A LA OBRA!!!

PÓDÉS SABORIZARLAS CON 2 CUCHARADITAS DE TÉ DE ORÉGANO, PROVENZAL, O AJÍ MOLIDO.

TAMBIÉN PODÉS AGREGARLE 2 CUCHARADAS SOPERAS DE QUESO RALLADO, SI ELEGÍS AGREGARLO NO HACE FALTA QUE INCORPORES LA SAL.



- Mezclamos la harina junto con el polvo de hornear, las semillas, la sal y por último agregamos el aceite.

- Incorporamos el agua poco a poco hasta formar una masa que pueda estirarse, (si es necesario agregamos un poquito más de agua).

- Estiramos con un palo de amasar o una botella de vidrio bien limpia y damos la forma de galletitas con un molde o con un vaso.

- Aceitamos una fuente para horno y las cocinamos por 10 o 15 minutos a fuego fuerte.

Distribuimos el aceite con papel de cocina o con las yemas de los dedos.

DE ESTA RECETA SALEN:
10 unidades.

PORCIÓN SALUDABLE
SUGERIDA SON:
2 o 3 unidades.

COSTO DE LA PORCIÓN:
\$14/ \$21.

