

Receta de galletas de avena y coco



Receta de galletas de avena chilena y coco

Las galletas de avena y coco son tan deliciosas **como fáciles de preparar**, lo que sin duda las convierte en una de las favoritas de todos, para compartir en cualquier momento.

¿Cómo hacer galletas de avena?

Estas galletas de avena caseras son muy fáciles de preparar, crujientes, **con un gran sabor sin excesos de azúcar** y a las que también podrías incorporar ingredientes como canela y chocolate, frutas frescas o secas, etc.

Información Nutricional

Categoría: [Aperitivos Típicos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 350

Vitaminas: A, B5, B6, E, K

Minerales: Hierro, Magnesio

Preparación: 20 minutos

Cocción: 10 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de galletas de avena y coco

Ingredientes

- 135 g de avena tradicional
- 130 g de azúcar flor
- 125 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 125 g de harina
- 75 g de nueces picadas
- 35 g de coco rallado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

- **1.** En un bol mediano añadir la mantequilla, el azúcar flor y batir hasta obtener una mezcla pálida y cremosa. Añadir el huevo y batir hasta homogeneizar los ingredientes.
- **2.** Añadir la harina, la avena, las nueces y el coco rallado, las cucharaditas de esencia de vainilla y polvos de hornear y mezclar todo hasta obtener una masa

bien integrada.

- **3.** Encender y pre-calentar el horno a 180°C (356°F) por al menos unos 10 minutos.
- **4.** Con las manos formar bolitas de masa unos 2 centímetros de diámetro y luego distribuirlas en una lata de horno enmantecuada o cubierta con papel mantequilla, aplanándolas ligeramente para dar forma de galletas.
- **5.** Llevar las galletas al horno pre-calentado y cocinar por unos 10 a 12 minutos o hasta que estén levemente doradas.
- **6.** Retirar del horno y reposar por 5 minutos sobre la bandeja, luego retirarlas y enfriarlas sobre una rejilla.
- **7.** Servir las galletas de avena y coco frías o guardarlas envase hermético, frasco o bolsa de comida.

Consejos al preparar galletas de avena

- Vigila la cocción las galletas en el horno **para que no se doren demasiado** ya que podrían quemarse rápidamente, lo que provocara un sabor amargo algo desagradable.
- Almacena tus galletas en un recipiente hermético e idealmente **consumirlas no más allá de una semana** de preparadas para disfrutar su frescura y sabor.

¿Sabías qué?

La avena pertenece al género de plantas de la familia de las poáceas, es decir que **puede ser utilizada como alimento y como forraje**, cultivada antiguamente en las zonas de Asia Central.

Recomendamos

- [Receta pan de miel](#)
- [Queque de plátano](#)
- [Galleta de mantequilla](#)
- [Ají de gallina peruano](#)