
Dec 12, 2018 | Escrito por Daniel Escobar | 0

Foto: Referencial

Bien sea por decisión propia o por alguna exigencia alimenticia, muchos son los que buscan opciones más sanas. Conseguir insumos que sustituyan los tradicionales para preparar comidas ligeras y con mayores beneficios para el organismo, en ocasiones, se torna dificultoso, especialmente con los postres. Es difícil concebir que se puedan hacer con ingredientes que solo aporten beneficios al organismo, como estas galletas de garbanzos con chispas de chocolate. Algo atractivo para saborear en esas horas de antojos.

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de garbanzos cocidos
- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 3 dátiles sin hueso
- 1 cucharada de aceite de coco
- 16 gramos de polvo de hornear
- Pizca de sal
- Chispas de chocolate negro

Preparación

- Precalentar el horno a 175 °C (347 °F).
- Echar todos los ingredientes, menos las chispas de chocolate, en un procesador de alimentos o licuadora. Batir hasta que quede una masa homogénea.
- Retirar del procesador. Incorporar las chispas de chocolate y remover hasta que se integren los insumos.
- Tomar porciones iguales de masa y darles forma de galleta. Humedecer las manos para que no se quede la masa pegada. Ponerlas en una bandeja de horno con papel de hornear. Decorar las galletas de garbanzos con chispas de chocolate por encima.
- Llevar la bandeja al horno y dejar dentro por 20 minutos o hasta que se aprecien doraditas.
- Retirar, dejar enfriar por unos minutos y disfrutar.

Contenido Relacionado: [Aprende a preparar galletas de mantequilla con solo 3 ingredientes](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Receta

Del día: No

Créditos: Cocina y Vino

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/galletas-de-garbanzos-con-chispas-de-chocolate>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-galletas-de-mantequilla-con-solo-3-ingredientes>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>