



# Galletas integrales

Estas son las mejores galletas que podéis probar. A mis hijos les encantan. Inicialmente empecé con la típica receta de galletas de mantequilla, pero me parecía que podía hacerlas más saludables dentro de la bomba que representa con la mantequilla y el azúcar. Así que como me encanta modificar recetas y probar cosas nuevas, hice una versión integral con la pretensión de hacerlas más sanas. Y tuve un éxito rotundo porque ahora sólo las quieren así.

A estas les he puesto chía, por los beneficios de esta semilla que sirve para combatir el colesterol alto por su efecto hipolipemiante. Además, es antiinflamatoria, hipotensiva, antioxidante, laxante, digestiva, depurativa, vitamínica y revitalizante. ¿Sorprendente semilla verdad? ¿Pues deberemos darles más usos en nuestra cocina, no creéis?

- Dificultad: fácil
- Tiempo total: 30 minutos
- Elaboración: 15 minutos
- Cocción: 10-15 minutos

#### Ingredientes:

- 300gr. Mantequilla
- 2 huevos
- 400 gr harina integral
- 250 gr azúcar Moreno

- Azúcar avainillado
- Salvado
- Avena
- Chia
- Sal

#### Preparación:

El primer paso será derretir la mantequilla. Después añadiremos los ingredientes de uno en uno removiendo hasta que esté todo ligado. Obtendremos una masa pegajosa difícil de manipular.

Para ello tenemos dos opciones. Primero será dejarla en la nevera para que la mantequilla endurezca y podamos manipularla mejor. La segunda será ponerla en una manga pastelera o en una bolsa de esas para los bocadillos a la que realizaremos un pequeño corte en una de las esquinas. Yo hace tiempo que no hago formas infantiles ya que mis hijos son mayores y las quieren “amorfas”, es decir, las quieren de cualquier forma irregular, más fina o más gruesa, pero eso ya va a gustos. Como siempre os dejo que adaptéis la receta a vuestro gusto.

Una vez tenemos la bandeja con el papel de horno vamos poniendo bolitas de masa separadas entre ellas y con una cuchara grande las aplastaremos ligeramente para que queden con forma de galleta redonda.

Si tenéis moldes podéis usarlos estirando la masa, pero os adelanto que es una masa difícil de manipular. Yo a la mitad de la masa le he añadido pepitas de chocolate y he hecho galletas con y sin chocolate.

Solo nos queda hornear. El tiempo dependerá del grosor de la galleta y de si nos gusta más crujiente o no. Pero has de estar atenta porque una vez empiezan a coger color se pueden quemar rápidamente. yo te aconsejo que las dejes en un tostado intermedio. En unos 10-15 minutos estarán listas para retirar del horno.

Y ya estarán hechas. Os dejo disfrutando de las mejores galletas que podréis probar y encima hechas en casa.

¡¡¡¡Que aproveche!!!!