



# Galletas de quinoa para el desayuno

Preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 20 min

Rinde hasta 32 galletas

## Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza (1 barra) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza (paquete) de azúcar morena dietética
- 1/4 de taza de miel
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de quinua cocida, fría
- 1 taza de avena
- 1 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de almendras sin sal en rodajas

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Precaliente el horno a 375°F. Cubra 2 bandejas para hornear con papel pergamino.
2. Bata la harina, la sal, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio en un tazón mediano.
3. Con una batidora eléctrica o una cuchara de madera, mezcle la mantequilla, los dos azúcares y la miel en un tazón grande hasta lograr una mezcla ligera y esponjosa, durante aproximadamente 3 minutos.
4. Agregue los huevos y el extracto de vainilla a la mezcla de mantequilla; bata hasta que estén pálidos y esponjosos, durante unos 2 minutos.
5. Incorpore la mezcla de harina, 1/2 taza a la vez al bol grande, removiendo después de cada adición. Agregue la quinua, la avena, los arándanos y las almendras.
6. Con una cuchara, coloque la masa en porciones de 2 cucharadas en las bandejas preparadas, con una separación de 1".
7. Hornee las galletas hasta que estén doradas, de 12 a 15 minutos. Transfiera las galletas a una rejilla de alambre y deje enfriar.
8. Guarde las galletas frías herméticamente a temperatura ambiente durante 1 día, o congélelas hasta por 1 mes.

La **quinua** es un grano integral. Procede de América del Sur. Se cocina en unos 20 minutos y puede utilizarse como el arroz.

Receta adaptada de: [www.epicurious.com](http://www.epicurious.com)



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition  
dineforlife.org