



Galletas Sorpresa

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de garbanzos cocidos (con poca sal), bien enjuagados
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- ½ taza + 2 cucharadas de mantequilla de cacahuates (maní) o de almendras
- ¼ taza de miel, jarabe de maple o agave (o la cantidad equivalente de Stevia líquida)
- 1 cucharadita de polvo de hornear sin aluminio
- 1 pizca de sal
- ½ taza de chispas de algarroba (“carob chips”), chispas veganas de chocolate, o pasas

Preparación

Precaliente el horno a 350°F (180°C). Combine todos los ingredientes excepto las chipas de algarroba (o pasas) en un procesador de alimentos. Mezcle y muele todo muy bien hasta que no queden pedazos grandes (asegúrese de raspar los lados del procesador y volver a procesar si es necesario). Vacíe la mezcla en un bol y añada las chispas de algarroba. Revuelva bien. La mezcla será pegajosa y espesa.

Use una cuchara para formar las galletas. Ponga la cantidad deseada para cada galleta sobre una bandeja para el horno engrasada o cubierta con papel para el

¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org

"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



Galletas Sorpresa - continuo *por Maria Jose Hummel*

Preparación - continuo

horno. Hornee por 10 a 15 minutos. Las galletas aún estarán blandas cuando salgan del horno pero levemente doradas por abajo. Cuando las galletas se hayan enfriado, guarde en un envase sellado. Se pueden guardar fuera del refrigerador por 3 a 4 días, o refrigerar por una semana.

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org