

Galletas de avena y semillas de ajonjolí

La avena es un cereal entero que nutre, beneficia al organismo y ayuda a la salud de la piel; por otra parte, el ajonjolí aporta muchos nutrientes y brinda sabor y textura a las preparaciones.

Utilizando estos dos maravillosos ingredientes prepararemos unas galletas energéticas, unas galletas saludables ideales para compartir a la hora de la merienda con los niños o para tenerlas a mano para un tentempié.

Ingredientes

1 taza de Avena en hojuelas

2 cucharadas soperas de Semillas de ajonjolí

100 gramos de Mantequilla

70 gramos de Azúcar glass ($\frac{1}{2}$ taza)

100 gramos de Harina de trigo

1 gota de Esencia de vainilla

Preparación

En un bol mezclar la mantequilla blanda con el azúcar glass hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Después agregar el huevo, la esencia de vainilla y mezclar muy bien.

Es momento de agregar la avena en hojuelas, la harina de trigo y las semillas de ajonjolí. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.

En un tapete de silicona, añadir las galletas medianas formadas con las manos, espolvorear un poco de ajonjolí y hornear a 180°C durante 15 minutos.

Una vez estén listas las galletas de avenas y ajonjolí, esperar a que enfríen y disfrutar. Aprende a realizar otras galletas con avena como las galletas de avena y semillas de girasol y las galletas de avena y miel.

Con información de [Recetas gratis](#)