

LICUADO DE MAMEY Y GALLETAS DE AVENA

Costo: \$19.00

INGREDIENTES

- Para el licuado (2 porciones):
 - ½ pieza de mamey (pulpa)
 - 1 taza de leche descremada
 - ¼ taza de avena en hojuelas
 - Hielo al gusto
 - 1 cucharada de azúcar (opcional)
 - Nuez moscada al gusto
- Para las galletas (15 piezas):
 - 1 taza de avena en hojuelas
 - ¼ taza de harina de trigo
 - 30g de mantequilla
 - 3 cucharadas de puré de manzana
 - 1 huevo
 - 1 cucharadita de canela en polvo
 - ¼ taza de azúcar
 - 1 cucharada de ralladura de limón

PROCEDIMIENTO

- **Licuado:**
 1. Licuar todos los ingredientes.
 2. Servir en una copa, espolvorear nuez moscada al gusto
- **Galletas:**
 1. Crear la mantequilla con el azúcar
 2. Integrar el puré de manzana y el huevo
 3. Una vez que este todo bien mezclado agregar la avena y el harina, hasta obtener una masa homogénea
 4. En una charola previamente engrasada, colocar cucharadas de la mezcla
 5. Hornear a 160 ° C hasta que se doren por debajo.
 6. Dejar enfriar y disfrutar.

CUADRO NUTRIMENTAL

3 PIEZAS	1 porción
Energía (kcal)	109
Proteínas (g)	6
Hidratos de Carbono (g)	22
Fibra (g)	3.2
Lípidos (g)	0.8
Colesterol (mg)	2

LICUADO	1 porción
Energía (kcal)	154
Proteínas (g)	4.8
Hidratos de Carbono (g)	25
Fibra (g)	2.5
Lípidos (g)	7.2
Colesterol (mg)	50.6