



RECETARIO SPEANUT

GALLETAS-DE-AVENA-Y-CACAHUATE

GALLETAS DE AVENA Y CACAHUATE

Las de siempre, con mejor lista de ingredientes

MEDIDAS

47' TOTAL 18 RINDE 15' PREP 12' FUEGO

INGREDIENTES

- 2 tazas avena en hojuelas
- ¼ taza Speanut Crunchy
- 1 pza huevo
- 1 pza plátano maduro machacado
- 1/3 taza eritritol o endulzante para hornear
- 1 cdita canela
- 1 cdita bicarbonato
- ½ cdita sal
- 80 g chocolate amargo en trozos

POR PORCIÓN

142 kcal 5g prot 7g gras 16g carb 3g fib

MÉTODO

- 01 Mezcla la crema de cacahuete con el plátano, el huevo y el endulzante hasta integrar.
- 02 Agrega la avena, la canela, el bicarbonato y la sal. Revuelve bien.
- 03 Incorpora el chocolate y refrigera la masa 20 minutos. Fría, las galletas no se extienden de más.
- 04 Precalienta el horno a 180 °C y forra dos charolas.
- 05 Forma 18 montoncitos con cuchara, separados 5 cm, y aplánalos ligeramente.
- 06 Hornea 10 a 12 minutos. Deben verse suaves al centro al sacarlas: terminan de cuajar en la charola.
- 07 Deja enfriar 10 minutos antes de moverlas.

Crunchy aporta trozos de cacahuete que se encuentran junto al chocolate. Es la diferencia entre una galleta de avena y una galleta de avena con cacahuete.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/galletas-de-avena-y-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-07-25 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Sacarlas antes de que doren es lo que las mantiene suaves.
- 02 La masa cruda se congela en bolitas: se hornean directo, 2 minutos más.
- 03 Duran 5 días en frasco cerrado.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Por qué quedaron planas?

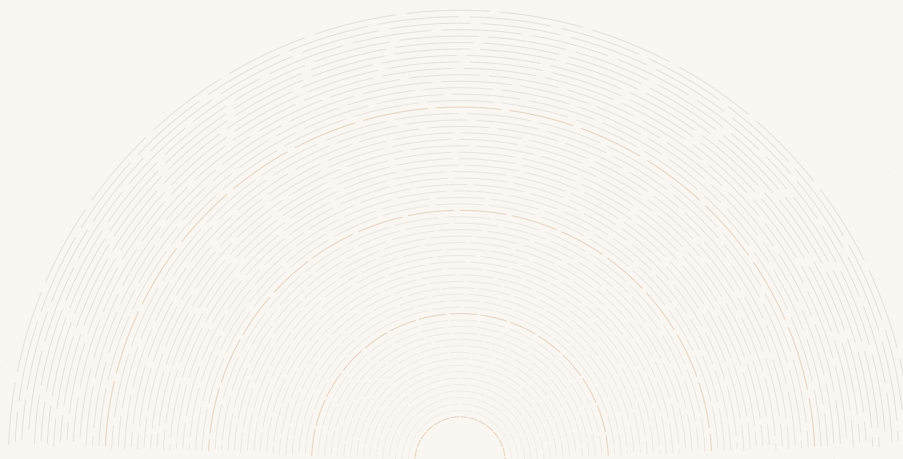
Masa tibia. Los 20 minutos de refrigerador no son opcionales en esta receta.

¿Puedo omitir el plátano?

Aporta dulzor y humedad. Sustitúyelo por 1/3 de taza de puré de manzana sin azúcar.

¿Son sin gluten?

Sí, usando avena certificada sin gluten.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacao

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

