



RECETARIO SPEANUT

GALLETAS-DE-PLÁTANO-Y-CACAHUATE

GALLETAS DE PLÁTANO Y CACAHUATE

Sin harina de ninguna clase, y las pueden hacer ellos solos

MEDIDAS

25'	12	10'	15'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza Speanut Crunchy
- 1 pza huevo
- 1 pza plátano muy maduro
- 1 cdita canela
- 30 g chispas de chocolate amargo

POR PORCIÓN

134	6g	9g	9g	2g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Precalienta el horno a 180 °C y forra una charola con papel encerado.
- 02 Machaca el plátano con un tenedor hasta que no queden trozos.
- 03 Agrega la Speanut Crunchy, el huevo y la canela. Mezcla hasta que sea una sola masa.
- 04 Incorpora las chispas de chocolate.
- 05 Haz bolitas con una cuchara y aplánalas con el tenedor haciendo una cuadrícula.
- 06 Hornea 12 a 15 minutos, hasta que los bordes se doren.
- 07 Déjalas enfriar en la charola 10 minutos: recién salidas se rompen.

Que Crunchy no lleve azúcar es lo que permite que estas galletas sean merienda y no postre, aunque los niños no noten la diferencia.

PROCEDENCIA

speakut.mx/recetas/galletas-de-platano-y-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-29 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 El enfriado en la charola no es opcional: sin harina, la galleta caliente no tiene estructura y se desarma.
- 02 La marca del tenedor es tradición, pero también sirve: la galleta se hornea parejo si queda delgada.
- 03 Con Light salen más neutras; con Cocoa saben a galleta de chocolate.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Por qué salen suaves y no crujientes?

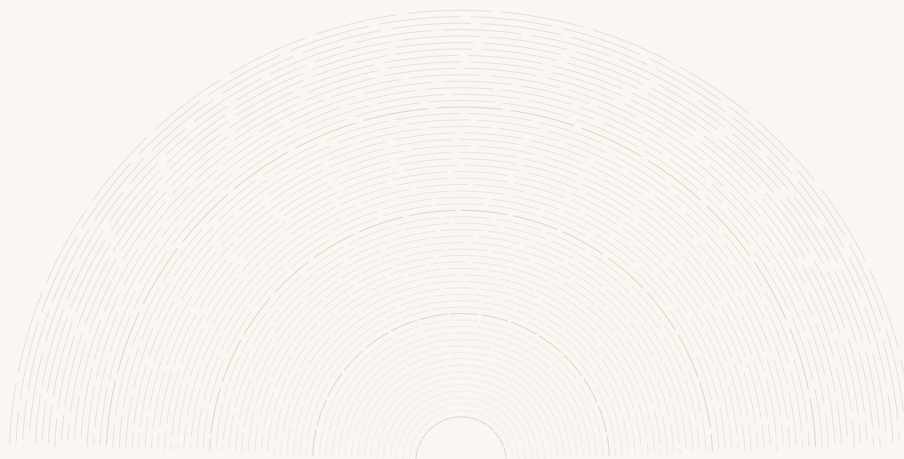
Sin harina ni azúcar no hay lo que da el crujido. La textura es de galleta suave, tipo avena.

¿Se pueden congelar?

Sí, ya horneadas, hasta dos meses.

¿Y si no como huevo?

Con dos cucharadas de linaza molida en seis de agua, reposadas 10 minutos.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Crunchy

speanut.mx/productos/crunchy

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

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

ESCANEA

