



Galletas de Avena, Plátano y Canela

Pela el plátano y, con un tenedor, tritúralo hasta lograr un puré.

En un recipiente, vierte el puré de plátano, añade la avena y la canela. Mezcla bien todos los ingredientes.

Con tus manos forma bolitas y colócalas sobre papel de horno en una bandeja apta para horno.

Aplasta un poquito las bolitas (te quedarán con forma de galleta) y hornéalas a 200°C durante 20 minutos.

Retira del horno, deja que se enfríen y sírvelas en un plato. ¡Ya puedes disfrutar de tus galletas de avena!



Hamburguesas de Lentejas

Procesar las lentejas, yo dejo algunas enteras.

Pelar la zanahoria y la cebolla y rallar o procesar y agregar a las lentejas.

Condimentar a gusto (yo uso sal, pimienta, pimentón, tomillo, ají)

Agregar el huevo y mezclar. ...

Calentar una sartén con un poco de aceite. ...

Cocinar por ambos lados. Disfrutar :)