



## POSTRES

# GALLETAS DE PERA

🕒 PORCIONES  
6

🕒 PREPARACIÓN  
60 MIN

★ COMPLEJIDAD  
FÁCIL

📄 DESCARGAR

🔗 COMPARTIR

## INGREDIENTES

- ¾ de taza de harina de almendras
- ¼ de taza de harina de coco
- ½ de harina de avena
- 1 cdta de polvo para hornear
- 1/8 de [Bebida de Almendra s/a Nature's Heart](#)
- 1 pera en cubitos para decorar
- Para endulzar, azúcar de coco, azúcar mascabada, piloncillo, pasta de dátiles
- 1 huevo
- 2 cdtas de aceite de coco
- ½ cdta de extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°
2. En un bowl, mezcla los ingredientes húmedos e intégralos. En otro bowl, mezcla los ingredientes secos.
3. Cuando tus dos mezclas estén bien integradas, agrega los ingredientes secos a los húmedos.
4. En una bandeja, pon una hoja de papel encerado sobre la bandeja, dándole forma a las galletas.
5. Acomoda un par de cubitos de pera encima de cada galleta.
6. Lleva al horno durante 20 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 176	Fibra (g): 12
Hidratos de C (g): 16	Vitamina C (mg): 1
Proteína (g): 6	Potasio (mg): 537
Lípidos(g): 10	Calcio (mg): 102
	Magnesio (mg): 17

### Nature's Heart te informa®:

- La pera contribuye a tu hidratación por su contenido de agua
- La pera aporta vitamina C a tu dieta
- La azúcar mascabada aporta magnesio a tu dieta

**Conociendo Nature's Heart®:**

- Bebida libre de gluten y lácteos
- Bebida libre de aditivos
- Bebida enriquecida con vitamina A, D y calcio