Published on *Saladmaster Recipes*
(https://recipes.saladmaster.com)

Galletas de Batata

Makes:

10 a 12 raciones, 1 galleta cada uno

Utensil:

10" Electric Oil Core Skillet
12" Electric Oil Core Skillet
large mixing bowl
Rate ★★★★☆
Recipe:

Contributed By:

Ivy Ho
Dealer Autorizado de Saladmaster®
Write a Review

Recipe Description:

Las batatas no tienen grasa ni colesterol y tienen una gran concentración de vitamina A, lo que la hace un alimento muy sano para adultos. Pero también son un alimento fantástico para los más jóvenes. Los más mayores pueden comerla con la piel, pero pélala para los sistemas delicados de los bebés. Te han sobrado unas batatas? Utilízalas como base para estas riquísimas galletas.

90 gramos de harina de trigo integral (¾ taza)
90 gramos de harina blanca (¾ taza)
20 gramos de levadura en polvo (4½ cucharaditas)
¾ cucharadita de canela (3.7 mililitros)
¾ cucharadita de nuez moscada (3.7 mililitros)
¾ cucharadita de jengibre (3.7 mililitros)
1 cucharada de mantequilla

(14
gramos)
184 gramos
de batata, cocida y pisada
(¾
taza)
60 mililitros
de leche
(¼
taza)

Directions:

1. Combina todos los ingredientes secos (harina de trigo integral, harina blanca, levadura en polvo, canela, nuez moscada y jengibre) en un bol grande.
2. Añade la mantequilla al bol y mezcla con un tenedor. El Knork de Saladmaster hace un trabajo fantástico.
3. Añade la batata y mezcla de nuevo con un tenedor.
4. Añade la leche, y de nuevo, mezcla con el tenedor.
5. Coloca la masa encima de papel de horno y enrolla una forma cilíndrica. En esta fase se puede refrigerar unos 15 minutos para facilitar el corte.
6. Si utilizas la sartén eléctrica, pon papel de horno y precalienta a 165ºC/350ºF (o 200ºC/390ºF en el horno).
7. Corta el cilindro en rodajas de 1-cm.
8. Coloca las galletas en la sartén eléctrica, tapa y cocina aproximadamente 20 - 30 minutos. Cuando al clavar un palillo de dientes en una galleta éste sale limpio, están hechas. (Si usas el horno, coloca las galletas en el papel de horno y cocina unos 10 - 15 minutos. Utiliza el palillo de dientes para comprobar si están hechas.)

Tips:

- Se puede sustituir la mantequilla por alternativas veganas o ecológicas.
- Se puede sustituir la leche por leche de soja o de almendra.
- Batatas pisadas son un perfecto alimento para bebés. Puedes añadir un poco de canela, manzana pisada o yogur. Sólo añade alimentos de uno en uno a la dieta de tu bebé para determinar posibles alergias.

Nutritional Information per Serving

Calories: 99
Total Fat: 3g
Saturated Fat: 2g
Cholesterol: 8mg
Sodium: 191mg
Total Carbs: 16g
Dietary Fiber: 1g
Sugar: 2g
Protein: 2g