



Receta

Ingredientes

- 1 manzana + 1 cda de mantequilla
- 100 gramos de harina integral
- 40 g de Semillas de lino #Trevijano
- 30 gramos de almendra en láminas picadas
- Ralladura de 1 limón
- 70 gramos de AOVE
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Azúcar glas o eritritol glas

Preparación

- 1 – Pre calentamos el horno a 180°C.
- 2 – Pelamos y cortamos la manzana en dados y la cocinamos 4 mins a max en el microondas. Trituramos para hacer la compota.
- 3 – Molemos el lino y sobre una bandeja de horno, extendemos las 2 harinas. Hornearemos 30 mins a 150°C .
- 4 – Mientras tanto, tostamos las almendras picadas en una sartén a fuego medio.
- 5 – Mezclaremos en un bol la harina tostada, la almendra, la ralladura de limón, canela, AOVE y manzana. Integramos todo con las manos y haz bolitas dando forma de polvorón.
- 6 – Horneamos 8 mins a 180°C calor abajo. Espolvoreamos el azúcar glas o eritritol por encima y... ¡A disfrutar de una Navidad sincera!



Semillas de lino

Información nutricional	ración 69 g.
Valor energético	437 kJ 105 kcal
Grasas (g)	3,2
de las cuales Saturadas (g)	1,3
Hidratos de carbono (g)	5
Fibra alimentaria (g)	1,4
Proteínas (g)	1,4
Sal (g)	0,1