

GALLETAS ESPELTA Y AVENA

175°C - 10-13 MINUTOS

Número de Pax

Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)
Harina de espelta integral	200 g
Harina de avena integral	100 g
Mantequilla temperatura ambiente	200 g
Azúcar moreno	100 g

PREELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 175°C. 2. Pesaje y medida de ingredientes en un mismo bol.

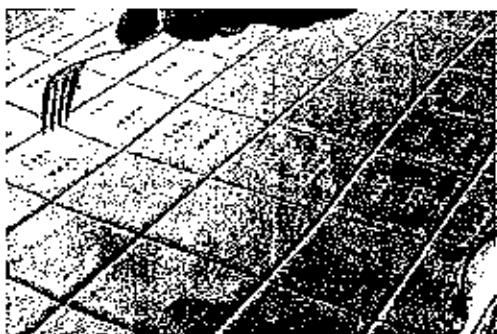
ELABORACIÓN

1. Mezclar muy bien. Puede amasarse a mano o con una amasadora eléctrica (recomendado para grandes cantidades). 2. Estirar la masa entre dos papeles de horno con la ayuda de un rodillo. 3. Retirar el papel de arriba, colocar en una bandeja de horno. Marcar con un cuchillo y pinchar con tenedor. 4. Hornear 10-13 minutos o hasta que estén doradas. 5. Esperar a que enfríen para cortar las galletas.

SERVICIO

Servir con leche.

FOTO





R015
tortitas de platano

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
plátano	300 g	0,300 kg	15%	0,353 kg
leche de soja	150 g	0,150 kg	0%	0,150 kg
huevos	2 g	0,002 kg	10%	0,002 kg
harina de avena	200 g	0,200 kg	0%	0,200 kg
canela polvo	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
levadura polvo	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales:	687 g	0,687 kg	7%	0,740 kg

Total cocinado	700 g	0,700 kg
Número de pax con esta elaboración	10 pax	
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	30 min	
Tiempo de servicio	5 min	
Peso y coste pax	70 g	0,070 kg

PVP pax
Margen pax
% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Trituramos los plátanos con la leche de soja (2 plátanos maduros)
- 2- Añadimos los huevos (2 unidades) y batimos
- 3- Añadimos la canela, el harina y la levadura y mezclamos bien hasta obtener una masa cremosa
- 4- Calentamos una sartén y vamos vertiendo cucharadas de la masa, freímos y damos la vuelta
- 5- Dependiendo del tamaño con esta cantidad salen unas 25 tortitas

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Las podemos servir solas, o con mermelada de manzana, mandarina...

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)