



# Semana del corazón 2025

## Receta CARDIOSALUDABLE

### GALLETAS INTEGRALES

#### INGREDIENTES

- 1 taza y ½ de harina integral
- ½ taza de harina
- 1/3 taza de aceite
- 2/3 taza de agua fría
- 3 cdas de sésamo o chía
- 1 cta de polvo de hornear

#### PREPARACIÓN

Mezclar las harinas y el polvo de hornear.

Agregar el aceite y el agua hasta formar la masa.

Amasar bien y agregar el sésamo o la chía.

Volver a amasar, estirar, cortar y hornear durante 10 a 15 minutos.

¡A degustar!