

## Galletas integrales

Posted By [VelSid](#) On septiembre 6, 2010 @ 15:51 In [Postres](#) | [12 Comments](#)



Repasando hace unos días las galletas que hemos compartido con vosotros para hacer el post de las [Doce recetas de galletas](#), vimos que no estaba nuestra **receta de galletas integrales**, unas galletas sencillas, pero de las que nunca te cansas. Es como los bizcochos, aunque nos guste disfrutar de distintos tipos de este dulce, con rellenos, con coberturas, con distintos ingredientes... el bizcocho tradicional, el más sencillo, el que a más de uno nos ha acompañado durante la infancia, es de los preferidos.

Estas **Galletas integrales** son exquisitas, que no os eche para atrás el hecho de que sean integrales, ni que se incluya miel, no prefiráis el azúcar refinado, probad esta receta y estad muy pendientes del horno, son finas y se hacen rápidamente. Son así de agradecidas, ricas, sabrosas, crujientes y deliciosas, unas galletas que se instalarán en vuestro recetario habitual.

### Ingredientes

175 gramos de harina integral, 110 gramos de mantequilla (una buena mantequilla), 75 gramos de azúcar moreno, 20 gramos de miel, 5-10 gramos de [semillas de sésamo](#), ½ c/c de sal, ½ c/c de canela en polvo, ½ c/c de bicarbonato.

### Elaboración

Deja la mantequilla a temperatura ambiente un rato antes de preparar la masa de las galletas, pero si se te ha olvidado o sencillamente quieres ponerte a prepararlas ya, puedes leer los consejos sobre cómo ablandar mantequilla rápidamente.

Pon en un cuenco la harina integral, el azúcar moreno, las semillas de sésamo, la sal, la canela en polvo

y el bicarbonato, añade entonces la mantequilla y la miel, y empieza a mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Haz una bola con ella, envuélvela en film transparente y déjala reposar en el frigorífico hasta se vuelva a endurecer, pero no demasiado.



Sobre la mesa de trabajo extiende una lámina de teflón, de silicona o [papel sulfurizado](#), coloca sobre ella la masa y cubre con film transparente para amasar con el rodillo hasta obtener una placa de masa de algo menos de un centímetro de grosor. A continuación debe volver al frigorífico para que vuelva a coger cuerpo y poder cortarlas, así que quizá convenga preparar la masa en dos bandejas.

Deja la masa en el frigorífico hasta que esté dura, mientras tanto, precalienta el horno a 180° C con el ventilador. Llegado el momento retírala y corta las galletas integrales con la forma que prefieras, ayúdate de un cortapastas. Retira la masa sobrante y pasa las galletas, que se encuentran sobre una de las láminas aptas para horno, a la bandeja, o pasa la masa a una bandeja cubierta con tela de cocción.

Hornea las **galletas integrales** durante 10-15 minutos, según el tamaño y grosor que les hayas dado, deben tomar un poco de color y al salir del horno estarán blandas, pero al enfriarse ofrecerán una textura crujiente ideal. Pásalas a una rejilla cuando empiecen a endurecerse para que terminen de enfriarse.

#### Abreviaturas

c/c = Cuchara café

---

Article printed from Gastronomía & Cía: <http://www.gastronomiaycia.com>

URL to article: <http://www.gastronomiaycia.com/2010/09/06/galletas-integrales/>

Copyright © 2010 Gastronomía y Cía.. Todos los derechos reservados.