

## **Galletas con chispas de chocolate**

(Bajas en Carbohidratos y altas en proteínas)

### **Ingredientes:**

- 2 Cucharadas de manteca
- 1 taza de harina de almendras
- ½ taza de maní en polvo
- 1 ½ medida de proteína de suero de leche
- ½ taza de erythritol (Sustituto de azúcar)
- 1 huevo y 2 claras de huevos
- 1 Cucharada de chocolate chips (chispas de chocolate) sin azúcar
- 1 1/4 sobrecito de gelatina sin sabor
- Un chorrito (rociar) de vainilla
- 1 ½ Cucharada de polvo de hornear
- 1 Cucharada de yogur griego sin sabor

### **Modo de Preparación:**

1. Precaliente su horno a 350 y alinee dos bandejas para hornear con papel pergamino.
2. Combine la harina de almendras, la gelatina de ternera o gelatina sin sabor, maní en polvo, el erytritol y la levadura en polvo en un tazón pequeño y déjelos a un lado.
3. En un tazón grande, combine la mantequilla derretida, el yogur griego, el huevo y claras, y el extracto de vainilla con un batidor. En dos lotes agregue los ingredientes secos a la humedad y combine hasta que estén uniformes.
4. Mezcle las chispas de chocolate en la masa. Con una cuchara para galletas o una cuchara, saque de 12 a 20 galletas en sus bandejas para hornear, ¡dependiendo de la preferencia de tamaño de su galleta!
5. Hornee las galletas a 350 por 15 minutos o hasta que estén doradas en la parte superior. Deje que se enfríe durante al menos 20 minutos antes de consumirlo. ¡Disfrutar!

Crédito a: <https://www.ketoconnect.net/recipe/keto-chocolate-chip-cookies/>

**\*Cambiamos las medidas de los ingredientes para tener menos grasa.\***

## **Almond Flour Chocolate Chip Cookies**

(High protein and low carb)

### **Ingredients:**

- 2 tablespoons butter
- 1 cup almond flour
- ½ cup peanut butter powder
- 1 ½ measuring scoop whey protein powder
- ½ cup erythritol
- 1 egg and 2 egg whites
- 1 tablespoon of unsweetened chocolate chips
- 1 ¼ tablespoon beef gelatin or unsweetened gelatin
- 1 tsp. vanilla extract
- 1 tsp. baking powder
- 1 tablespoon of unsweetened (plain) greek yogurt

### **Directions:**

1. Preheat your oven to 350 and line two baking sheets with parchment paper.
2. Combine the almond flour, beef gelatin or unsweetened gelatin, peanut butter powder, erythritol and baking powder in a small bowl and set aside.
3. In a large bowl combine the melted butter, yogurt, egg and egg whites, and vanilla extract using a whisk. In two batches add the dry ingredients to the wet and combine until uniform.
4. Fold in the chocolate chips. Using a cookie scooper or spoon, scoop out 12-20 cookies onto your baking sheets, depending on your cookie size preference!
5. Bake the cookies at 350 for 15 minutes or until golden brown on the top. Allow to cool for at least 20 minutes prior to consuming! Enjoy!

Credit to: <https://www.ketoconnect.net/recipe/keto-chocolate-chip-cookies/>

**\*We changed the measurements of the ingredients to have less fat.\***

## Galletas de chips de chocolate de alta proteína/

### Almond Flour Chocolate Chip Cookies

#### Manteca/Butter:

Calorías/Calories:	200
Carbohidratos/Carbs:	0
Proteínas/Proteins:	0
Grasas/Fats:	22 g

#### Harina de Almendras/Almond Flour:

Calorías/Calories:	640
Carbohidratos/Carbs:	12 g
Proteínas/Proteins:	24 g
Grasa/Fats:	56 g

#### Maní en polvo/Peanut butter powder:

Calorías/Calories:	150
Carbohidratos/Carbs:	12 g
Proteínas/Proteins:	12 g
Grasa/Fats:	4.5 g

#### 1 Huevo y 2 claras de huevos/1 egg and 2 egg

##### whites:

Calorías/Calories:	142
Carbohidratos/Carbs:	0
Proteínas/Proteins:	16.4 g
Grasa/Fats:	8 g

#### Proteína de suero de leche/Whey Protein:

Calorías/Calories:	210
Carbohidratos/Carbs:	3 g
Proteínas/Proteins:	54 g
Grasa/Fats:	1.5 g

#### Chispas de Chocolate/Chocolate Chips:

Calorías/Calories:	70
Carbohidratos/Carbs:	8 g
Proteínas/Proteins:	1 g
Grasa/Fats:	4.5 g

#### Erythritol:

Calorías/Calories:	0
Carbohidratos/Carbs:	13 g
Proteínas/Proteins:	0
Grasas/Fats:	0

#### **Información Nutricional/Nutrition Information**

Galletas con chispas de chocolate/Almond Flour  
Chocolate Chip Cookies

**Cantidad por porción/Amount Per Serving (1 Galleta/  
Cookie)**

Calorías/Calories	117.6
Grasa Total	8.04 g
Carbohidratos/Carbs	4 g
Proteínas/Proteins	8.95 g

#### **Calorias Totales/Total Calories:**

$$1,412/12= 117.6$$

**117.6 calorías/calories por cada  
galleta/per cookie**

#### **Carbohidratos Totales/Total**

##### **Carbs:**

$$48/12= 4$$

**4 g carbohidratos/carbs por  
cada galleta/per cookie**

#### **Proteínas Totales/Total Protein:**

$$107.4/12=8.95$$

**8.95 proteínas/proteins por  
cada galleta/per cookie**

#### **Grasas Totales/Total Fat:**

$$96.5/12=8.04$$

**8.04 grasas/fats por cada  
galleta/per cookie**