oncoalícia

Rocas de almendra con jengibre

Ingredientes (para varias raciones)

3 claras de huevo

125 g de almendras laminadas (o avellanas)

125 g de cereales de desayuno (sin azúcar)

Jengibre fresco

Piel de naranja*

Piel de limón*

Elaboración

1. Calentar el horno a 180 °C.

2. Montar las claras a punto de nieve (puede que necesiten una pizca de sal).

3. Rallar un poco de jengibre, piel de naranja y piel de limón*.

4. Añadir a las claras montadas la almendra picada, los cereales y las ralladuras realizando movimientos envolventes (sin batir).

5. Colocar en una bandeja para el horno, con papel de cocina encima, pequeñas porciones de la mezcla.

6. Hornear a 180 °C durante diez minutos. Dejar enfriar y servir.

*Limpiar bien la piel antes de rallar.

Recomendaciones

Se recomienda que los cereales sean bajos en azúcar y ricos en fibra si no existe contraindicación.
En el caso de osteoporosis, se recomienda que estén enriquecidos con calcio y vitamina D.