

cómo hacer

# Galletas Veganas



EL SUPER TUTORIAL

---

Aprende a hacer todo tipo de galletas veganas  
por [CreatiVegan.net](https://creativegan.net)

# Unas palabritas...

La verdad es que después de poner en orden y escribir todo esto no sabía qué decir a modo de introducción. Han sido muchos días de locura y decenas de notas trasapeladas, de transcribir papelotes escritos con la mejor letra que se puede hacer con las manos llenas de masa y llenos de *lamparones*, de revisar una buena cantidad de cuadernos antiguos (desde cuando empecé a cocinar más o menos), de hacer y editar fotos... Esto iba a ser un escueto tutorial, pero te lías, y claro, acabas con este *tocho*.

Yo quería hacer un pequeño manual con “las bases de la galleta”. Qué es eso de “galleta” y cómo funciona. Por qué salen así o así. Qué tienen en común todas las recetas de galletas. Y qué tienen de diferente. Y con ello hacer una serie de categorizaciones y fórmulas básicas de las cuales se pudiese obtener cualquier tipo de galleta con hacer sólo pequeñas modificaciones. Eso es en lo que he estado trabajando y por lo que esto no es un libro de cientos de recetas de galletas. Todas las que te imagines se pueden hacer tomando como base alguno de los modelos y aplicando los conocimientos sobre ingredientes y procesos que explico en los primeros capítulos. No quería hacer un libro con *tropecientas* galletas que sólo se diferenciase en uno o dos ingredientes, sino un libro que permitiese que cualquiera pudiera crear cualquier galleta que quisiera.

Para ello he tenido que hacer muchas galletas durante muchos años, hacer muchas variaciones, comprobar qué hacen los ingredientes, cómo se comportan, para qué sirven, cómo quedan después las galletas. Apuntarlo todo y guardarlo, analizar tanto los éxitos como los fracasos, intentar replicarlos... Analizar recetas de galletas de cualquier tipo, típicas de cualquier sitio, calcular las proporciones de los ingredientes, el tiempo y temperatura de cocción y el resultado final. Probar con mil y un ingredientes incluso aunque no sean típicos ingredientes de galletas (como tahini, tofu, hortalizas o legumbres). Calibrar varios hornos. Probar con diferentes tipos de hornos.

Y esto es lo que ha salido, algo que espero que sea comprensible y que cumpla su propósito: que puedas inventar tu galleta definitiva, tu obra maestra, o tus decenas de obras maestras. Primero encontrarás una extensa explicación sobre los ingredientes (harinas, líquidos, azúcares, grasas, etc.), el equipamiento que necesitas (que no es nada del otro mundo, ahí tenéis en las fotos los míos, que ya tienen su tiempo, incluido «el cuchillo de toda la vida» del mango amarillo que creo que no hay casa que no conserve alguno), técnicas básicas, que son tan sencillas como batir y mezclar, una clasificación de tipos de galletas por aspecto y por textura, después recetas a modo de ejemplo para que las hagáis tal cual (aunque su propósito es servir como ejemplo o como base para hacer cualquier otra), y un pequeño apartado de recursos con unas tablas de conversión de medidas y algunas direcciones y recursos útiles.

Espero que os guste y os sea útil :)

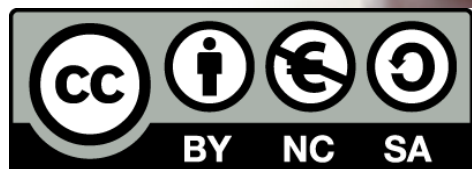
Si te gusta este libro, considera hacer un donativo:

[Donar](#)

¡¡Muchas gracias!!

## CÓMO HACER GALLETAS VEGANAS

Todos los textos y fotografías  
Virginia García || [CreatiVegan.net](http://CreatiVegan.net)



Todos los contenidos de este libro tienen una licencia Creative Commons BY-NC-SA 3.0. Puedes consultar los términos de la licencia en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es>

Contacto  
[virginia@creativevegan.net](mailto:virginia@creativevegan.net)





# Índice

Ingredientes .....	7
Harinas .....	8
Líquidos .....	11
Leudantes .....	13
Azúcares y siropes .....	15
Grasas y aceites .....	18
Otros ingredientes .....	20
Equipamiento .....	23
Técnicas .....	29
Con pistola o manga .....	30
Con cortapastas o molde .....	32
En barra o cortadas .....	33
A mano o con cuchara .....	34
Tipos de galleta .....	35
Por textura final .....	36
Por técnica de preparación .....	38
Problemas y causas comunes .....	40
Antes de empezar .....	42
Recetas .....	45
Recursos .....	93

# INGREDIENTES

Todo lo que necesitas (y un poco más) para hacer galletas, explicando sus características y sus funciones en la masa, en el horneado y en el producto final.







# Harinas

¿Para qué sirven?

- Forman la estructura de la galleta
- Confieren elasticidad y ternura absorbiendo líquidos
- Aglomeran los ingredientes para formar masas que no se deshacen
- Aportan almidones y proteínas
- Dan sabor, que puede ir de casi neutro (harina de trigo) a cereal tostado (harina de avena, cebada, etc.)
- Ayudan a que las galletas se doren en el horno

## Tipos de harinas

### Harina de trigo

La harina de trigo es la más conocida y más usada (también la más barata). Contiene un 68-76% de almidón (carbohidratos complejos que consisten en largas cadenas de azúcares simples) en gránulos pequeños, que al contacto con el agua (cuando añadimos líquidos a la mezcla) absorben agua y crecen. Estos almidones pueden absorber casi la mitad de su peso en agua y retenerla durante el proceso de preparación de las galletas.

En torno a un 6-18% de la harina de trigo son proteínas (depende de la variedad, la harina de fuerza tiene muchas más que la harina de repostería), que actúan como ligantes en la masa. La mayoría de estas proteínas son glutenina y gliadina, que cuando se combinan con agua desarrollan el gluten. Los panes tiernos y de miga esponjosa y elástica se consiguen con harinas con buena cantidad de gluten, ya que es éste el que crea esas estructuras de fibras elásticas y da cuerpo a las burbujas que se forman en el interior del pan durante la fermentación y el horneado. Estas proteínas pueden absorber 2 veces su peso en agua.

La harina de trigo también contiene enzimas, sobre todo amilasa y diastasa. La amilasa se rompe en azúcares simples que son alimento de levaduras, de forma que nuestras masas con levadura fermentan sin necesidad de añadir azúcar.

Además de esto contiene un 2-3% de gomas. Las más importantes son las pentosanas, que pueden absorber más agua que las proteínas y almidones (10-15 veces su peso), así que tienen un efecto importante en las masas incluso en pequeñas cantidades.

El 1% de la harina son grasas y emulgentes, importantes para el desarrollo del gluten.

Podemos encontrar diferentes tipos de harina de trigo en el mercado, cuya principal diferencia es su contenido en proteínas. A mayor contenido en proteínas, más agua puede absorber esa harina, pero también formará cadenas de gluten más fuertes y rígidas. Como el gluten es esencial para mantener la estructura de los preparados con harina de trigo, hemos de escoger harinas con diferentes cantidades de proteínas según lo que queramos hacer. Por ejemplo, para panes elegiremos una harina rica en proteínas, mientras que para galletas y bizcochos, por lo general, harinas con menor contenido.

Proteínas en las diferentes harinas de trigo:

Harina para pan o 00	12-14%
Harina de trigo integral	12-13%
Harina de fuerza	11-13,5%
Harina de trigo normal	10-11,5%
Harina para bizcochos	8-9%
Harina de repostería	7-9%

Para la mayoría de galletas he utilizado harina de repostería sin levadura ni bicarbonato. Es importante mirar si la harina que compramos ya viene con levadura incorporada. Muchas marcas de harina para bizcochos incorporan ya levadura. Se puede usar perfectamente esta harina, simplemente no añadamos más levadura aunque la receta lo requiera.

No hay problema tampoco en utilizar harina de bizcochos en lugar de harina de repostería. Utiliza la que encuentres más fácilmente y menos cueste. Con harina de trigo normal también se pueden hacer, pero recuerda que tienen más cantidad de proteínas y habría que ajustar las cantidades de grasas, líquidos y azúcares (para que acorten las cadenas de gluten).

Se puede usar harina integral teniendo en cuenta que es más densa y tanto el germen como los copos de salvado acortan las cadenas de gluten. Tienden a quedar galletas un poco más compactas y con más sabor a cereal tostado.

Las harinas con más contenido en proteínas vienen bien para hacer galletas que lleven trozos de frutas o frutos secos, ya que son pesados y tienden a depositarse en la parte inferior.

## Otras harinas

Además de la harina de trigo hay otras harinas que podemos usar para hacer galletas. Algunas de estas harinas se pueden usar solas, o podemos mezclarlas con otras para obtener mejores resultados y sabores combinados.

### Harina de centeno

Contiene proteínas pero no forma un gluten de la misma calidad que la harina de trigo, es más alta en gliadina (pegajosa) que en glutenina (elástica). Las galletas, panes y bizcochos con mucha cantidad de harina de centeno tienden a quedar más densas y pesadas. Es muy alta en pentosanas (alrededor de 4 veces más que la harina de trigo) y hace la masa más pegajosa. Se puede mezclar con harina de trigo (aprox. 25-40% de centeno y 60-75% de trigo). Da muy buen sabor a los panes y a las galletas, sobre todo si lo combinamos con semillas y frutos secos. Para las galletas con harina de centeno es preferible utilizar azúcares que no sean muy higroscópicos (la melaza y la fructosa agravarían el problema de obtener unas galletas muy densas y duras).

### Harina de avena

La harina de avena es rica en proteínas que incluyen las que forman el gluten, pero no forma una estructura tan fuerte como la harina de trigo. Es alta en gomas y las masas tienden a tener una textura pegajosa y chiclosa. Las galletas hechas con una buena proporción de harina de avena pueden expandirse más en el horno o quedar más ligeras (a más cantidad de harina de avena, más se expandirán). Da muy buen sabor y aporta mucha fibra. En lugar de harina de avena para muchas galletas se utiliza avena en copos, de la que venden para desayuno, ya que no se deshace tan rápidamente y aporta trocitos de textura diferente a las galletas.



## Harina de maíz

La harina de maíz (es amarilla, la «harina fina» o almidón de maíz es la de color blanco que se vende para espesar salsas y es todo almidón) no contiene proteínas que formen gluten pero sí otras proteínas que sirven de estructura para las galletas. Es una harina que da muy buen resultado para hacer galletas, salen muy crujientes, sólo hay que controlar la cantidad de agua que añadimos a la masa (hay que añadir menos líquidos que para las masas con harina de trigo) porque si tiene mucha humedad las galletas pueden quedar arenosas. Se puede utilizar sólo harina de maíz o mezclar con harina de trigo, de avena, de arroz, etc.

## Harina de arroz

La harina de arroz normal es rica en amilosa (no absorbe demasiada agua, tiende a quedar crujiente), tiene pocas proteínas y forma masas que van de crujientes a gomosas, según la proporción usada. Hay otras harinas de arroz con gran contenido en amilopectina, como las harinas de arroz glutinoso, que forman masas muy elásticas y gomosas. Estas harinas se suelen utilizar para preparaciones que exijan buena elasticidad, como los mochi japoneses. La harina de arroz se puede mezclar con otras harinas para hacer galletas y mejorar la textura.

## Harina de espelta

Se utiliza bastante como sustituto de la harina de trigo ya que contiene proteínas con una estructura glutinosa parecida a la del gluten, pero más débil. Para mantenerla sólo hay que evitar amasar en exceso. También absorbe menos agua que la harina de trigo, por lo que tenemos que reducir un poco la cantidad de líquidos de la receta si sustituimos la harina de trigo por harina de espelta. También se puede mezclar con otras harinas

## Harina de trigo sarraceno o alforfón

Es una harina muy popular como sustituta de la harina de trigo ya que no contiene gluten (y a pesar de su nombre es una hierba, no un cereal), y a diferencia de la de espelta esta harina tiene un sabor más suave (salvo que se use harina integral), y mayor contenido en gomas y almidones. Da muy buenos resultados para tortitas, crepes y galletas, para las que podemos sustituir toda la harina de trigo con harina de trigo sarraceno o una mezcla de trigo sarraceno con harina de maíz o de arroz.

## Harina de soja

Es baja en almidones, alta en grasas y proteínas (pero no contiene gluten). Es preferible usarla en pequeñas cantidades, siempre mezclada con otras harinas, porque tiende a quedar seca tras la cocción en el horno, con sabor a legumbre seca y con una textura arenosa y quebradiza. Eso sí, las masas en las que la añadamos tendrán un extra de cremosidad y mantendrán un poco mejor su forma. La harina de soja retiene la humedad y se puede usar como sustituto del huevo (mezclada con agua) para bizcochos, tortitas y rebozados.

## Harina de garbanzos

Es una harina que se utiliza mucho como sustituto del huevo por su textura cremosa. Se hace con garbanzos secos y molidos y puede dar bastante sabor a legumbre seca (para evitarlo se suele añadir un poco de vinagre o zumo de limón). Tiende a resecarse mucho en preparaciones al horno (depende de la humedad de la masa) y a quedar quebradiza. Se puede utilizar en combinación con otras harinas si queremos hacer galletas más cremosas.

## Otras harinas

Se pueden encontrar también otras harinas como la de quinoa, que ayuda a que la masa sea crujiente (en combinación con otras harinas que hagan de estructura, como la de espelta o la de trigo sarraceno), o la de almendras, hecha con almendras molidas (no liga ni aglomera pero sí da muy buen sabor) con las que podemos variar mucho tanto la textura como el sabor de las recetas. Normalmente se usan junto con otras harinas más «fuertes».

## Almidones

Además de las harinas antes mencionadas podemos encontrar almidones en polvo que nos ayudan a formar la estructura de las galletas. El más conocido y más usado es el almidón de maíz o «maizena», que junto con el agua forma un gel denso y duro, propiedad que se aprovecha para hacer puddings, flanes, cremas, etc. Da una textura gomosa si añadimos demasiado, pero en su justa cantidad retiene humedad y hace la masa más elástica. En combinación con leche de soja hace un buen sustituto del huevo en galletas y otras preparaciones. Veréis que lo uso en muchas de las recetas.

También hay almidón de tapioca y almidón de patata. Estos dos almidones tienen más cantidad de amilopectina, lo que los hace más elásticos (y menos duros) que el almidón de maíz, que contiene más amilosa. Si queremos que las galletas queden más elásticas y blandas podemos utilizar uno de estos almidones en lugar del de maíz.



# Líquidos

¿Para qué sirven?

- Añaden humedad a la masa
- Aportan sabor y color
- Ayudan a que las masas sean más esponjosas y crezcan más
- Algunos líquidos actúan como emulgentes

## Líquidos en las galletas

Las masas de galletas por lo general tienen menor contenido de líquidos que otras masas, como las de bizcochos o panes. También el tamaño de la pieza que se hornea es mucho más pequeño y lo que se pretende lograr es que queden crujientes más que húmedas o blandas. Aún así, necesitamos un mínimo de líquidos para que las galletas crezcan un poco, tengan pequeñas bolsas de aire dentro (por la acción del vapor de agua durante la cocción) y salgan crujientes en lugar de duras y secas.

### Agua

Es el líquido más básico que podemos añadir, y está presente en pequeñas cantidades en las harinas, azúcares y grasas. Normalmente necesitaremos añadir agua a la masa para que no quede dura y seca. Se puede añadir sólo agua o ingredientes con un contenido superior al 80% de agua, como leches y natas vegetales, frutas y zumos de frutas, etc.

### Leches vegetales

Las leches o bebidas vegetales están hechas con agua y semillas, legumbres o cereales licuados, por lo que además de agua aportan cierta cantidad de sólidos que hacen nuestras preparaciones más suaves y cremosas que si sólo llevasen agua. Algunas de ellas, como la leche de coco, almendras o avellanas, también aportan sabor.

Hay leches vegetales no azucaradas y sin sabores que nos sirven tanto para preparaciones dulces como saladas, y otras azucaradas y/o con sabores (vainilla, fresa, cacao, canela, etc.) que aportan además una parte de azúcares y de sabor. Si utilizas una leche vegetal que sea dulce, reduce un poco la cantidad de azúcares de la masa.

En las recetas veréis que no especifico, sólo pongo «leche vegetal». Se puede utilizar cualquier leche vegetal que tengamos. La leche de soja es la más asequible, fácil de encontrar y contiene lecitina, un emulgente que ayuda a que la masa de las galletas, que es una emulsión, no se separe. Además es una leche vegetal alta en proteínas, lo que facilita que las galletas se doren un poco mejor.

La leche de soja es la que más utilizo, no azucarada, así que la cantidad de azúcares de las recetas está adaptada para una leche vegetal sin azucarar. Se puede utilizar la leche vegetal que se quiera, de arroz, de avena, de almendras, de avellanas... Con todas ellas quedan muy bien y algunas, como comentaba antes, cambian el sabor (para bien, claro). No dudéis en experimentar con diferentes leches vegetales para vuestras galletas.

### Natas vegetales

Existen natas líquidas para cocinar, de soja, arroz, espelta, avena, almendras, etc., que dan un extra de cremosidad a las masas de galletas porque además de líquidos y una parte de sólidos aportan grasas. Se pueden usar en muchos tipos de galletas, siempre



teniendo en cuenta que si la receta no incluye natas vegetales tenemos que reducir un poco la cantidad de grasas.

Además de las natas líquidas vegetales también hay natas para montar, normalmente de soja o de arroz, que nos vendrán mucho mejor a la hora de hacer coberturas o rellenos que para la masa de las galletas.

## Zumos

Para algunos tipos de galletas se añaden pequeñas cantidades de zumos de frutas, como zumo de limón o de naranja. Dependiendo de la cantidad que usemos tendremos que aumentar la cantidad de harinas o sólidos y disminuir la de azúcares, ya que los zumos de frutas suelen ser muy dulces.

Los zumos de algunas frutas, como naranja o manzana, si son caseros pueden contener pectina en una cantidad apreciable. No pasa nada salvo que utilicemos mucha cantidad de zumo. La pectina gelifica en combinación con los azúcares y ácidos, y nos pueden quedar galletas gomosas, pero no es un problema cuando utilizamos sólo unas cucharaditas.

Los zumos también suelen ser ácidos, y reaccionarán con el bicarbonato que contenga la masa (levadura de repostería o adición de bicarbonato), así que hay que trabajar rápido con estas masas para meter las galletas al horno cuanto antes. El bicarbonato no es como la levadura fresca de panadería, no fermenta ni sigue reaccionando durante mucho tiempo porque no es una levadura alimentándose de azúcares, sino una reacción química que se agota cuando se acaba el bicarbonato, el ácido o ambos, es decir, sólo hará reacción una vez, y si lo hace fuera del horno después no crecerán ni se expandirán las galletas.

## Frutas

Cuando añadimos frutas machacadas como plátano o manzana estamos añadiendo también una parte de líquidos. Dependiendo de la cantidad que añadamos puede que tengamos que reducir la cantidad de líquidos totales para que la masa no quede excesivamente líquida o pegajosa. Las frutas en trocitos no añaden agua a la masa salvo que tiendan a soltar agua durante la cocción (por ejemplo las fresas).

## Gel de lino o de semillas de chía

El gel de lino es un buen aglutinante de la masa, funciona de forma parecida a la clara del huevo, y es una forma de añadir líquidos a la masa. Si utilizas gel de lino o de chía en tus galletas puedes omitir los líquidos (salvo que añadas menos gel que el líquido que se necesite).

## Café, té o infusiones

En ocasiones podemos utilizar estos ingredientes para dar sabor a nuestras galletas. En ese caso hay que reducir u omitir el resto de líquidos que especifique la receta, dependiendo de la cantidad que vayamos a añadir. Si sólo vamos a añadir esencia de café o té verde en polvo no es necesario, pero si vamos a agregar una cantidad de café cargado u otra infusión, estamos añadiendo una buena cantidad de líquidos.



# Agentes leudantes

¿Para qué sirven?

- **Hacen crecer las masas**
- **Ayudan a crear masas suaves y esponjosas**
- **Permiten crear preparaciones ligeras, menos densas y pesadas**
- **En las galletas ayudan a que queden ligeras y crujientes**

Los agentes leudantes o gasificantes son los agentes que hacen que nuestras masas crezcan y se llenen de burbujitas de aire por dentro, haciéndolas más voluminosas y tiernas. Para los panes se utiliza levadura fresca y para bizcochos y galletas se utiliza levadura de repostería y/o bicarbonato.

Cuando hacemos galletas tenemos que tener en cuenta que entran en acción tres gasificantes: vapor de agua, aire y CO<sub>2</sub>.

El vapor de agua y el aire están presentes en todas las preparaciones que hagamos, pero depende de cómo tratemos los ingredientes el que se mantenga ese aire y que el vapor de agua haga crecer la masa. Hay que tratar de retener los gases en la masa hasta que la estructura se seque y cuaje para que mantenga la forma. Los muros o paredes de esas diminutas burbujas son el gluten y otras proteínas, que mantienen esas paredes mientras forman la estructura de la galleta. Por ejemplo, cuando batimos la margarina con el azúcar hasta que se hace crema estamos añadiendo un montón de diminutas burbujas de aire a la masa, lo que la hará mucho más suave y ligera, y ayudará a que en el horno crezca un poco y quede más suave y crujiente.

Además del batido de los ingredientes muchas veces también se incorporan otros leudantes o gasificantes, ya que no suele ser suficiente con airear bien la masa, puede colapsar en el horno o no crecer todo lo que queremos. Eso sí, es importante usar las cantidades justas de gasificantes.

## Levadura de repostería, levadura

### química o polvo de hornear

Es una mezcla de bicarbonato con uno o más ácidos (normalmente cremor tártaro) para que reaccionen en la masa al contacto con los líquidos, y liberen gas lentamente con el calor de la cocción. Para que no reaccione antes de tiempo ni se aglutine viene todo seco, en polvo, y mezclado con una pequeña cantidad de almidón. Es la normal y corriente que encontramos en sobrecitos para hacer bizcochos y otras preparaciones. La ventaja que tiene es que la mezcla ya viene hecha y no depende de la acidez de la masa. Normalmente viene con dos tipos de ácido de forma que reaccione más lentamente y siga haciéndolo durante la cocción en el horno.

## Bicarbonato

Si están presentes ácidos y humedad, libera CO<sub>2</sub>, que hace crecer el producto. No es necesario aplicar calor para que se produzca la reacción, pero libera gas más rápido a altas temperaturas, por eso si usamos sólo bicarbonato hay que hornear rápidamente o los gases se escaparán antes de tiempo y nuestra masa no crecerá. La acción del bicarbonato depende de los ácidos que añadamos a la masa. Reaccionan con el bicarbonato la melaza, azúcar moreno, yogures vegetales, zumos de frutas, cacao, cremor tártaro, ácido cítrico, etc.

Si utilizamos más cantidad de bicarbonato que de ácidos habrá una parte de bicarbonato que no reaccione y las galletas (u otras preparaciones) nos quedarán con sabor salado o incluso amargo.

Puede ser complicado dar con un balance correcto para que se neutralice el bicarbonato o para calcular



la cantidad de bicarbonato/ácidos que tenemos que añadir, ya que no todos los ácidos son iguales, también difieren en su valor de neutralización del bicarbonato (cantidad de partes de ácido necesarias para neutralizar 100 partes de bicarbonato); por ejemplo el cremor tártaro tiene un valor de neutralización más bajo que el zumo de limón, lo que significa que es necesario menos cremor tártaro que zumo de limón para neutralizar el bicarbonato.

El bicarbonato sólo reacciona una vez, hasta que se neutraliza, y si no hay más ácidos con los que pueda reaccionar, queda el residuo en la masa. Esto es importante, si añadimos a una masa bicarbonato y una buena cantidad de vinagre, zumo de limón u otros ácidos, reaccionará rápidamente, por lo que hay que darse prisa en hornear (esta es una de las causas por las que los bizcochos con bicarbonato crecen al principio pero después se hunden por el centro).

Lo mismo sucede si dejamos el bicarbonato con ácidos antes de añadirlo a la masa (mezclar bicarbonato con limón antes de añadir): la mezcla reaccionará, se neutralizará y no hará nada más cuando lo agreguemos a la masa o lo metamos en el horno.

### Levadura de panadería

La levadura de panadería, fresca o seca, son hongos unicelulares de la especie *Saccharomyces cerevisiae* que se alimentan de azúcares para liberar dióxido de carbono, etanol y otros compuestos. Se usa principalmente para hacer panes y preparados similares. Para que una masa con levadura de panadería crezca necesita fermentar con unas condiciones que no se dan en la masa de galletas (temperatura, azúcares, grasas, etc), además de que aporta una textura y sabor que normalmente no es la deseada para las galletas y otros dulces. Si no tienes levadura de repostería, espera a poder comprarla, pero no uses levadura de panadería.

### Levadura de cerveza

La levadura de cerveza y levadura de cerveza desamargada que suelen vender como complemento alimenticio **no sirve como leudante** ya que **está desactivada**. No puede fermentar para producir dióxido de carbono. Se puede usar para dar sabor, sobre todo en preparaciones saladas, pero no ayudará en nada a que una masa crezca, ni intentando que fermente, ni en el horno.

Puedes leer más sobre los leudantes en [este artículo](#).



# Azúcares y siropes

¿Para qué sirven?

- Añaden sabor y dulzor
- Ayudan a crear preparaciones tiernas y de textura fina en parte porque debilitan la estructura del gluten
- Retienen humedad y mantienen mejor nuestras preparaciones
- Actúan haciendo las masas más cremosas y esponjosas junto con las grasas y las proteínas
- Ayudan a dar color a la parte externa (reacciones de caramelización y de Maillard)
- Son alimento de levaduras (en panes y masas con levadura)

### Tipos de azúcares

Al hacer galletas tenemos que tener en mente el papel que juegan los azúcares. No son sólo un ingrediente que hace las galletas dulces, también ayudan a que la masa quede más esponjosa, a que se doren las galletas o a que queden crujientes. Pero no es lo mismo utilizar uno u otro, cada tipo de azúcar tiene unas características y actúa de formas diferentes, y puede ser la diferencia entre unas galletas perfectas y crujientes y un desastre de masa pegajosa esparcida por toda la bandeja del horno. Aquí os voy a explicar brevemente cómo funcionan los azúcares en las masas de galletas:

Los azúcares son **higroscópicos**: atraen y retienen el agua, también de la humedad ambiente (esto hay que tenerlo en cuenta, sobre todo si vivimos en lugares con una humedad ambiente alta). Unos azúcares son más higroscópicos que otros, por ejemplo la fructosa, la melaza y el azúcar moreno son más higroscópicos que el azúcar blanco. Los bollos y galletas que hagamos con ellos se mantendrán húmedos durante más tiempo, pero para ciertos tipos de preparaciones no son muy recomendables, ya que pueden hacer que queden duros y pegajosos (casi como un caramelo a medio derretir).

### Azúcar blanco

Es azúcar extraído de la caña de azúcar y/o de la remolacha azucarera, que ha sido refinado varias veces, lavándolo y filtrándolo hasta que queda un

sirope más bien transparente que se hierve para que cristalice y se pulveriza para obtener un producto granulado de diferentes grosores. Es el azúcar normal y corriente que encontramos en cualquier tienda de alimentación, y el que más voy a utilizar en las recetas. Cuando en los ingredientes sólo especifico «azúcar», me estoy refiriendo al azúcar blanco granulado normal y corriente.

Este azúcar favorece que la masa, después de horneada, quede crujiente. Si añadimos mucho azúcar granulado a la masa de las galletas, éstas se extenderán mucho más al cocerlas al horno. Eso sí, si nos pasamos nos pueden quedar muy quebradizas, demasiado tostadas, pegadas a la bandeja del horno o quemadas por la parte inferior.

### Azúcar glacé, impalpable o glas

Es el mismo azúcar blanco que he comentado anteriormente, pero mucho más pulverizado, es un polvo blanco. Suele contener una pequeña cantidad de agentes aglomerantes o antiapelmazantes, normalmente almidón de maíz, para evitar que absorba demasiada humedad ambiente y se formen «piedras» de azúcar.

La mayor diferencia con el azúcar granulado es que el azúcar glacé evita que la masa se extienda mucho al hornearla. Para galletas con un alto contenido en azúcar pero que tengan que mantener la forma es mejor usar azúcar glacé o mitad y mitad.





### Azúcar invertido

El azúcar invertido es más dulce que el azúcar blanco. Mantiene muy bien la humedad y nos permite hacer bollos y pasteles frescos y húmedos. Además resiste la cristalización y hace que la textura de los caramelos, coberturas y siropes sea más suave (por eso a veces se añade cremor tártaro a los siropes de azúcar: el ácido invierte parte del azúcar al hervirlo, previniendo que se formen gránulos y se cristalicen parte de los azúcares). Se puede usar para hacer galletas suaves, pero tenemos que tener en cuenta que estamos añadiendo agua (alrededor del 25% del azúcar invertido es agua) y que las galletas podrían coger humedad y quedar chiclosas o gomosas en poco tiempo.

### Azúcar moreno

El azúcar moreno es higroscópico y ligeramente ácido.

Es casi todo sacarosa (85-92%), pero también contiene caramelo, melaza, etc., que le da ese característico color y sabor. Como contiene pequeñas cantidades de ácido puede reaccionar con el bicarbonato que añadamos a nuestra masa, haciendo crecer la preparación en el horno. El azúcar moreno es, además, más húmedo que otros azúcares. Podemos usarlo para galletas suaves, blandas y ligeramente elásticas. Si nos pasamos de azúcar moreno tendremos unas galletas duras, chiclosas y demasiado tostadas.

La panela (granulada) y el azúcar moscovado se pueden utilizar de la misma forma.

### Fructosa

Es el azúcar simple que más encontramos en las frutas. Se puede encontrar en bolsas o paquetes para usar igual que el azúcar blanco, granulada. Es más dulce que el azúcar blanco pero también más higroscópico. No se usa mucho para hacer galletas porque pueden quedar más pegajosas y quemarse más rápidamente, pero se puede usar en menor cantidad que el azúcar blanco (1 parte de fructosa por cada 3 de azúcar que marque la receta). La fructosa es uno de los componentes de la sacarosa (es glucosa y fructosa) y está presente en otros endulzantes como los siropes. Se puede moler, con un poco de almidón de maíz, para hacer «fructosa glacé».



### Melaza

La melaza también es higroscópica y ligeramente ácida.

Es un concentrado de la caña de azúcar de sabor más fuerte (puede resultar amargo). Contiene grandes cantidades de sacarosa y otros azúcares (que incluyen azúcar invertido), así como ácidos, fibra y agua (en torno al 25%).

Su viscosidad es en parte por su contenido en fibra (hemicelulosa y pectina), ceras, proteínas, etc.

Sirve para dar un sabor y textura diferente, mantiene la humedad de las masas, y en las galletas puede provocar que queden chiclosas, demasiado blandas al principio y duras tras enfriarse. Absorbe bastante la humedad ambiente, como los azúcares invertidos, así que hay que guardar bien las galletas hechas con melaza.

### Sirope de arce y de agave

El primero se obtiene de la savia del arce, y el segundo de plantas del género Agave. Ambos son siropes viscosos con aproximadamente un 25% de agua. Son muy higroscópicos y funcionan de manera similar a la melaza en las galletas, aunque no suelen provocar que las galletas se quemen tan rápido.

## Otros endulzantes

Además de los ya comentados podemos utilizar otros endulzantes y azúcares a nuestro gusto:

Siropes de arroz, quinoa, avena, trigo, espelta...

Se producen como el sirope de maíz, a partir de los almidones. Son muy higroscópicos y se pueden usar igual que el sirope de maíz. También, si nos pasamos, harán que las galletas queden gomosas y chiclosas.

### Siropes de arroz, de maíz o de cebada malteados

Son siropes muy dulces, melazas de diferentes cereales producidos mediante fermentación. Su uso es similar al de la melaza y otros siropes. Son muy higroscópicos, favorecen que las galletas se doren rápidamente pero pueden hacer que nos queden blandas y chiclosas.

### Sirope de manzana

Muy parecido a los siropes malteados y a la mermelada, tiene un alto contenido en fructosa y fibra. Suele contener bastante pectina, por lo que si se usa como sustituto del azúcar nos pueden quedar unas galletas muy gomosas (la pectina gelifica). Es mejor utilizarla como relleno o cobertura de galletas.

### Mermeladas

Las mermeladas de frutas tienen un contenido muy alto de azúcares (sobre todo fructosa) y pectina, por lo que si sustituimos el azúcar por mermelada nos pueden salir galletas duras, demasiado tostadas, gomosas o chiclosas. Es preferible utilizar las mermeladas como relleno o cobertura, y si queremos hacer galletas de alguna fruta, añadirla a la masa triturada.

### Miel vegana

Actualmente existen algunas marcas que fabrican mieles veganas hechas a partir de siropes y extractos de plantas como diente de león. Su sabor es mucho más parecido a la miel que otros siropes y se puede utilizar exactamente igual que los siropes. Es muy higroscópica, así que hay que tener cuidado si no queremos que las galletas queden muy gomosas.

### Stevia

Se puede utilizar igual que el azúcar (stevia granulada), añadiendo menos cantidad que de azúcar (aproximadamente una parte de stevia por cada 4 de azúcar que especifique la receta). No tiene las mismas propiedades que el azúcar: no ayuda tanto a que la masa quede suave y esponjosa ni a que las galletas se doren, así que hay que tenerlo en cuenta, nos pueden salir galletas más compactas, duras, gomosas o pálidas. Cuando uses stevia en lugar de azúcar asegúrate de batir bien la masa, incorporar ingredientes que formen estructura (harina de trigo normal, por ejemplo) y añadir un poco más de levadura de repostería (aprox. 1/8 de cucharadita extra). Si tras el tiempo de horneado no se doran no las dejes más

tiempo, se endurecerán. Unas galletas blancas también son bonitas.

### Sacarina, sucralosa, isomalt y otros endulzantes

Suelen ser mucho más dulces que el azúcar y se utilizan en pequeñas cantidades para sustituir el azúcar. Algunos de ellos tienden a amargar cuando cocinamos con ellos (para eso se venden mezclas aptas para diabéticos), y en general no tienen las mismas características que los azúcares y siropes: no ayudan a hacer las masas más esponjosas y suaves, no retienen tanta humedad y no ayudan a dar color a la parte externa. Como en el caso de la stevia, se pueden adaptar los ingredientes para poder utilizar endulzantes no nutritivos.

## Azúcares en los ingredientes

Hay que tener en cuenta que algunos de los ingredientes que utilizemos pueden contener azúcares, que en muchos casos habrá que sumar a la receta, por ejemplo:

### Fructosa en las frutas

Si hacemos galletas con plátano machacado, puré de manzana, de mango o de otras frutas habremos de tener en cuenta que estamos añadiendo un aporte extra de fructosa (también de lípidos y grasas, dependiendo de la fruta), por lo que es conveniente reducir la cantidad de azúcar que añadimos a la masa si no queremos que queden excesivamente dulces. En ocasiones podemos sustituir buena parte del azúcar por frutas muy dulces como los dátiles (previamente dejados en remojo, pelados, deshuesados y batidos hasta convertirlos en pasta), aunque por su contenido en fructosa (y las características propias de la fruta) nos pueden quedar galletas más bien gomosas.

### Azúcares en las leches vegetales

Hay leches vegetales que son dulces (llevan azúcar, fructosa, sirope de agave u otro endulzante). Si no usamos una leche vegetal que sea de sabor neutro (que sirva también para preparaciones saladas) tenemos que tener en cuenta que las galletas en las que las usemos saldrán más dulces.

### Azúcares en el chocolate y el cacao

Normalmente el cacao puro en polvo no suele contener muchos azúcares, pero es bueno echar un vistazo a los ingredientes. Los chocolates suelen venir endulzados, así que si hacemos unas galletas con chocolate fundido en la masa podemos reducir la cantidad de azúcar.

### Azúcares en los extractos y esencias

En ocasiones los extractos y esencias de vainilla, café o frutos secos pueden contener algo de azúcar. Por lo general se utilizan en cantidades muy pequeñas, por lo que no suele afectar al dulzor de las galletas (sí al sabor, ese es el propósito de los extractos).

# Grasas y aceites

¿Para qué sirven?

- Aportan una textura suave, fina, esponjosa y ligera a las preparaciones
- Ayudan a que las masas sean elásticas
- Ayudan a que los bizcochos y galletas suban en el horno
- Hacen que las galletas queden más crujientes y se expandan más al hornearlas
- Evitan que las masas queden duras actuando como acortadores de las cadenas de gluten
- Sirven también para engrasar moldes y bandejas y evitar que las preparaciones se peguen a ellas

## Tipos de grasas

Las grasas tienen diferentes propósitos según lo que estemos preparando y diferentes capacidades para formar emulsiones. Las galletas y los bizcochos son emulsiones también, ya que queremos mezclar líquidos con grasas y que no se separen, y el propósito de ello es lograr masas uniformes y crujientes (para las galletas) y suaves y esponjosas (para bizcochos y similares).

Normalmente llamamos «grasas» a las que son sólidas a temperatura ambiente, como la margarina, y «aceites» a las que son líquidas, como el aceite de oliva, de girasol, etc. Aunque ambas cosas son grasas hay grandes diferencias:

### Grasas (sólidas a temperatura ambiente)

Hay de diferentes tipos, como la margarina vegetal, el «shortening» vegetal (contiene menos agua), la manteca de cacao o el aceite o grasa de coco. En casi todas las recetas verás que la grasa que utilizo es margarina vegetal, pero se puede sustituir en muchos casos por aceite de coco.

Las margarinas vegetales contienen un 80-85% de grasas y 10-15% de humedad además de pequeñas cantidades de sal (aunque no sepan saladas). Esto hay que tenerlo en cuenta, porque al utilizar margarina estamos añadiendo a la masa grasas + agua, mientras que si utilizásemos aceite de oliva o de girasol estaríamos añadiendo sólo grasas y nada de agua (habría que rectificar la receta), aunque no es la única diferencia que habría con las margarinas.

Lo bueno de usar margarinas vegetales es que tienen una buena capacidad para formar cremas suaves y ligeras al batirlas (casi como nata montada). Proporcionan elasticidad y, al poder conferirles aire con el batido, actúan de leudante ayudando a que nuestras masas crezcan en el horno. Batir la margarina con los azúcares antes de añadir el resto de ingredientes hace que los bizcochos y galletas queden más esponjosos, crezcan un poco más. Eso sí, en el caso de las galletas si nos pasamos batiendo nos quedarán unas galletas muy crujientes y bonitas, pero extremadamente quebradizas.

Las masas de galleta con margarina vegetal pueden expandirse más al hornearlas, dependiendo de la

cantidad que hayamos utilizado. Cuanta menos margarina (y menos azúcar), menos se expandirán, pero si añadimos demasiada la masa puede desparramarse por toda la bandeja del horno. Lo mismo sucede si engrasamos la bandeja de horno antes de poner las galletas, favorece que se extiendan.

### Aceites

Los aceites como el aceite de oliva, de girasol, de maíz, de soja, etc. no se usan tanto para hacer galletas, pero también se pueden usar, dependiendo de lo que queramos lograr.

La principal diferencia con las margarinas y otras grasas sólidas a temperatura ambiente es que no «montan», es decir, no podemos batirlos ni solos ni con azúcares para formar una crema que ayude a que la masa crezca más, por lo que podemos acabar con masas más planas. También tienden a hacer que la masa se extienda en la bandeja del horno más rápidamente y acortan mucho más las cadenas de gluten (nos pueden quedar galletas más quebradizas).

Y hay que tener en cuenta que mientras que la margarina contiene entre un 10 y un 15% de humedad (agua), el aceite es 100% grasa, por lo que tenemos que ajustar la receta si la hacemos con aceite para añadir menos cantidad de aceite de lo que marque la receta en margarina, y añadir un poco más de líquido (agua o leche vegetal).

Los aceites emulsionan muy bien en masas con mucho líquido, por eso funcionan muy bien para bizcochos y masas más tiernas.

## Grasas en los ingredientes

Algunos ingredientes que podemos añadir a las galletas pueden tener un contenido considerable en grasas (no ser necesariamente grasientos, pero cuyo contenido sea suficiente como para ser tenido en cuenta).

Por ejemplo las **natas líquidas y de montar vegetales**, que además de como líquido también actúan como acortadores de las cadenas de gluten (hacen las masas más suaves).

Los **frutos secos** no se tienen en cuenta salvo que lo que estemos añadiendo sean pastas (como la pasta de avellana), aceites o frutos secos molidos a modo de

harina. En estos casos habría que reducir ligeramente la cantidad de grasa que añadimos a la masa.

Otros ingredientes son más obvios, como la mantequilla de cacahuete, las cremas de cacao para untar, etc., y en estos casos también es conveniente añadir menos grasas.

## Sustitutos de las grasas

No hay una fórmula que nos sirva para todo y que funcione exactamente igual, pero podemos sustituir parte de las grasas con, por ejemplo, **plátano muy maduro**. Tiene la ventaja de darle cuerpo a la masa, siempre que esté bien machacado nos sirve (machacado, no batido), pero la desventaja de que puede dejarnos las galletas un poco blandas o chiclosas (y por supuesto con sabor a plátano). El plátano maduro también se suele usar para sustituir el huevo en los bizcochos. En las galletas actuaría más como sustituto de las grasas.

Se puede utilizar también **puré de manzana**, aunque tiene mayor contenido de agua y pectina que el plátano, es decir, estamos añadiendo líquidos, una parte que actuará como un gel y otra que dará sabor (a manzana). Las galletas hechas con puré de manzana tienden a quedar más crujientes que con plátano, aunque tiene los mismos problemas, nos pueden quedar gomosas, además, por su contenido en pectina y en fructosa, que es muy higroscópica.

También, para hacer galletas que sean blandas, tiernas y densas (que se parezcan más a los brownies) se pueden utilizar **legumbres de sabor neutro** (judías blancas) o **dulce** (azuki). Basta con machacarlas, una vez cocidas y frías, y añadirlas a la masa. Tienden a quedar más densas y a crecer y expandirse mucho menos.

Como comentaba en el apartado anterior, se puede sustituir gran parte de las grasas por **pastas de frutos secos** como mantequilla de cacahuete comprada o casera (son cacahuets muy batidos, hasta formar una crema), pasta de avellanas, pasta de nueces, etc.



aceite de coco



# Otros ingredientes

## Cacao en polvo

Para hacer galletas con sabor a cacao o chocolate se utilizan pequeñas (o moderadas) cantidades de cacao en polvo. Por lo general el cacao es un ingrediente ácido (a tener en cuenta según el gasificante que usemos) y puede contar como harina si utilizamos una cantidad moderada (más de 8 gramos), lo que significa que a más cantidad de cacao más líquidos tendremos que añadir para obtener la misma masa.

Para las galletas utiliza un cacao en polvo puro, no cacao instantáneo ni cacao a la taza. Esto es importante, el cacao puro en polvo es sólo cacao, con un color más oscuro, más aroma y más sabor. El cacao instantáneo contiene menos cantidad de sólidos de cacao, y un extra de azúcares añadidos, y el cacao a la taza contiene almidones (para hacer que espese) y en muchos casos también azúcar. Las galletas hechas con cacao instantáneo te quedarán muy claras y con poco sabor, y las hechas con cacao a la taza te pueden quedar duras y chiclosas.

## Canela

Para hacer galletas con sabor a canela, o para espolvorear por encima, es preferible utilizar canela en polvo. Es más fácil de dosificar en las recetas, fácil de mezclar con el resto de ingredientes y te cundirá bastante. Guarda la canela en rama para preparaciones en las que tenga que hervir o reposar con algún líquido para darle sabor pero sin dejar pigmento.

## Chocolate

La mayoría de chocolates negros no contienen leche ni derivados lácteos. En cualquier supermercado puedes encontrar chocolate para repostería (suelen tener un contenido aproximado del 55% de cacao) y chocolates más oscuros (hasta 87% de cacao) que sirven perfectamente.

También hay chocolate blanco sin leche de varias marcas que puedes encontrar en tiendas veganas y algunos herbolarios.

### \* Atemperar el chocolate

Para algunas recetas sólo hay que derretir chocolate, pero si buscamos un acabado consistente, brillante, homogéneo y crujiente, sobre todo para coberturas, hay que trabajarlo de forma que cuando se enfríe tenga esa textura que buscamos. Hay varias formas de atemperar el chocolate, pero la que más uso consiste en picar el chocolate muy fino, derretirlo al baño maría, retirarlo, añadir el resto del chocolate dejando que baje la temperatura y volver a calentarlo al baño maría.

Puedes ver un tutorial sobre cómo atemperar el chocolate [pinchando aquí](#).

## Colorantes

Puedes dar un toque de color a tus galletas utilizando colorantes mezclados con la masa. Existen colorantes alimentarios en polvo, líquidos y en gel que se pueden usar para las galletas igual que para cualquier otra preparación, e ingredientes que pueden teñir muy bien la masa, como el cacao, la algarroba en polvo, la cúrcuma, té verde (matcha en polvo), semillas de sésamo negro (molidas), puré/concentrado/licuado de fresas, frambuesas, arándanos, zanahoria, remolacha, calabaza, boniato, etc. Algunos de estos colorantes caseros pueden reaccionar según el pH de la masa (echa un vistazo a la sección de «[Leudantes](#)»)

## Extractos y esencias

De vainilla, café, pistachos, almendras... para las galletas utiliza extractos preferiblemente líquidos y en cantidades muy pequeñas. Nos sirven para dar mucho sabor con poca cantidad sin necesidad de alterar la receta (teniendo que añadir más harinas, por ejemplo), sin que afecte a la textura de las galletas y teniendo un sabor homogéneo en toda la masa. Podéis usar los extractos o esencias que queráis, comprados o caseros. En las recetas veréis que uso muchas veces extracto de vainilla. Es necesaria muy poca cantidad para que se note el aroma. Se puede cambiar por cualquier extracto o esencia a vuestro gusto para variar el sabor de las galletas.

## Gel de lino o de semillas de chía

Esta mezcla de textura viscosa nos sirve como sustituto del huevo o como un ingrediente más para nuestras galletas. Aporta agua a la masa y actúa más o menos como la clara de huevo. Hay varias formas de hacer estos geles:

- Cocinando las semillas de lino: echa un vistazo al [tutorial que hice para una receta de cheesecake de limón](#). Es el gel que más uso porque no contiene trocitos de semilla, es sólo el gel. Para galletas y preparaciones pequeñas utilizo 1 cucharadita de semillas de lino y 100 ml de agua (da unos 60 g de gel de lino)

- Utilizando linaza molida y agua templada: basta con mezclar la linaza molida o semillas de lino molidas en remojo con agua templada para obtener también un gel de lino (contendrá los trocitos de semilla, que para las galletas puede estar bien también). Utiliza 1 cucharadita de linaza molida y 60 ml de agua.

- Utilizando semillas de chía: mismo procedimiento que con la linaza, se dejan las semillas en remojo con agua y se formará un gel espeso. Utiliza 1 cucharadita de semillas y 60 ml de agua.

Puedes leer más sobre el gel de lino [pinchando aquí](#).

## Pasas, arándanos y frutas secas

Quedan muy bien en las galletas, les dan un toque nuevo tanto de sabor como de textura. Normalmente se mezclan enteras a la masa casi terminada. Para

evitar que se queden demasiado secas o quemadas tras el horneado, es preferible dejarlas en remojo al menos media hora antes de usarlas. Escúrrelas bien antes de añadirlas a la masa.

## Semillas

Puedes usar semillas de sésamo, lino, amapola, girasol, etc. (siempre peladas si fuese necesario, como en el caso de las pipas de calabaza y las de girasol) tanto para mezclarlas con la masa como para ponerlas por encima de las galletas antes de hornearlas. Aportan sabor y también textura, suelen quedar bastante crujientes (y cuanto más pequeñas sean, más).

## ¿Pero aquí no faltan los huevos?

Es una de las primeras cosas que te preguntas cuando empiezas a hacer galletas, bizcochos y otros dulces que de toda la vida se han hecho con huevos. La verdad es que la cosa es más simple de lo que parece porque sólo hay que atender a qué hacen los huevos en las masas, para qué sirven y qué aportan para entender que tenemos bastantes formas de cocinar con otros ingredientes que hacen exactamente lo mismo.

En las galletas yo creo que es más fácil aún que en el resto de preparaciones porque siempre partimos de ingredientes (harinas, grasas, azúcares y líquidos) que ya aportan la forma, estructura y humedad que necesitamos para conseguir las galletas que queramos, sean crujientes, esponjosas, tiernas o elásticas.

Por un lado el huevo entero proporciona estructura a la masa. Crea una red de proteínas que actúa de manera similar a las proteínas de las harinas, haciendo que cuando horneamos la masa mantenga una forma y no se quede toda desperdigada por la bandeja. También aporta humedad (en torno al 60% es agua) y por su textura viscosa ayuda a aglutinar los ingredientes.

La yema del huevo contiene buena cantidad de grasas, que ya aportamos con los aceites y margarinas, y lecitina, que es un buen emulgente (ayuda a que no se separen grasas y líquidos de la masa) contenido también en la leche de soja, por eso es la que recomiendo a la hora de hacer galletas, bizcochos y otros dulces. Aún así, se pueden hacer galletas sin lecitina, siempre que mezclamos bien los ingredientes, y con más o menos contenido en grasas, según el resultado que queramos obtener.

La clara del huevo contiene bastantes proteínas que, al batirlas, atrapan mucho aire en su interior y ayudan mucho a que las masas crezcan en el horno. En el apartado de [agentes leudantes o gasificantes](#) explico que una de las causas de que las masas crezcan es que contienen aire. Cuanto más aire contengan (ojo, también tienen que tener ingredientes que aguanten esa estructura, como las proteínas contenidas en harinas y otros ingredientes), más crecerán. Cuando se usan claras batidas para hacer galletas o bizcochos más esponjosos se está aprovechando su capacidad para crear una espuma llena de minúsculas burbujitas de aire que se expandirá con el calor en el horno y hará crecer la masa. Para tener el mismo efecto basta con hacer que la masa contenga aire, cosa que hacemos batiendo las grasas con los azúcares, mezclando muy bien los ingredientes y utilizando gasificantes que nos hagan la misma función (levadura de repostería, bicarbonato, etc.).

Para aumentar la cantidad de líquidos en lugar de utilizar huevos, imitar la textura viscosa de la clara y cremosa de la yema verás que en la mayoría de recetas utilizo simplemente almidón de maíz (maicena) y leche de soja (he puesto «leche vegetal» porque se puede usar la que queramos). Los almidones, en su justa medida, crean una estructura muy parecida a la del huevo, para las galletas mejor mezcladas con una leche vegetal que con agua.

También se puede usar el gel de lino o de semillas de chía, mucho más viscoso y elástico, que además podemos batir para crear una espuma y conferir más aire a la masa, aunque sin olvidar que el gel de lino está compuesto principalmente por polisacáridos y no proteínas, y no creará una estructura firme (puedes leer más al respecto en [esta receta](#), en la que utilizo el gel de lino montado como un merengue).

Otros ingredientes que funcionan muy bien son las frutas (en especial el plátano, machacado), harina de soja mezclada con agua (1 cucharada de harina de soja + 3 de agua), harina de garbanzo (misma proporción), goma xantana (1/8 de cucharadita por cada receta, más o menos), etc.

Existen también preparados comerciales para sustituir el huevo hechos a base de almidones y gomas, que nos pueden ayudar con la preparación de dulces.





*Capítulo 2*

# EQUIPAMIENTO

Accesorios y utensilios que necesitarás para hacer galletas más cómodamente



# Equipamiento básico



① La **espátula de silicona** es opcional, pero te ayudará a recoger todos los restos de masa de los boles, especialmente para las masas más blandas. Necesitarás un **batidor de varillas manual**, que es con lo que mejor podrás airear las masas, o **bien un tenedor** (o ambas cosas), que también sirve, y un **cuchillo plano y fino** para cortar algunos ingredientes (también te servirá para cortar masas o despegarlas de la mesa sin necesidad de usar una espátula especial).

② **Medidores**: para estas recetas preferiblemente una báscula de cocina que tenga una unidad mínima de pesaje de 1 gramo. Te vendrán bien también cucharas y boles medidores para otros ingredientes (agua y líquidos, esencias, especias, etc.)

③ **Pistola de galletas** con diferentes boquillas y discos: para masas blandas a las que le queramos dar formas que no podemos conseguir a mano o con una manga pastelera. Las pistolas de galletas también sirven como churrera y como manga. Son cómodas y fáciles de usar y te durarán mucho.

④ **Boquillas y adaptador** (si fuese necesario) para manga pastelera ⑧ de los tamaños y formas que quieras darle a las galletas y a los rellenos. Puedes usar como manga pastelera una bolsa de congelación, sólo tienes que cortar una abertura pequeña en una de las esquinas.

⑤ **Moldes y cortapastas**: de las formas y tamaños que quieras que sean las galletas, de plástico o de metal, con o sin expulsor... hay más cosas que te sirven como cortapastas, como el propio tubo de la pistola de galletas, tapones, vasos pequeños, etc. Los expulsores de los aros grandes nos sirven para aplastar y dar forma a las masas (también te sirve cualquier objeto plano con el que puedas hacer presión)

⑥ **Patchwork**: son totalmente opcionales, utensilios que sirven para acuar las galletas con formas y texturas. Los hay de muchos tipos y diferentes motivos (también letras).

⑦ **Boles**: los necesitas para preparar los ingredientes, pesarlos, mezclarlos, batirlos, etc. Ten a mano al menos un bol mediano y un par más pequeños.



# Equipamiento básico

① **Bandeja de horno:** al menos una, para hornear las galletas que quepan, por tandas. Preferiblemente de un material que conduzca bien el calor (por ejemplo aluminio esmaltado). No olvides tener a mano **trapos gruesos de cocina o manoplas para horno** para sacar la bandeja del horno sin quemarte.

② **Papel para hornear:** se vende como papel para horno o papel para hornear, en rollos de varios metros para recortar a medida o con pliegos ya cortados. Nos servirá para hornear bien las galletas, de forma que no se peguen ni se quemen fácilmente por la parte inferior. También sirven las láminas o alfombrillas de silicona aptas para hornear.

③ **Rejilla:** una rejilla de pastelería normal, del tamaño de la bandeja de horno, permitirá que dejemos enfriar cada tanda de galletas. Si no tienes puedes usar la rejilla del horno.

④ **Espátula o espumadera:** de plástico resistente al calor, silicona, madera o metal, te vendrá muy bien para sacar las galletas o moverlas mientras aún están calientes.

⑤ **Rodillo de amasar:** imprescindible para las masas de galleta de estirar y cortar. Elige un rodillo mediano, que no pese mucho, del material que quieras (plástico o madera). También hay rodillos que vienen con topes de modo que se puede ajustar el grosor que queremos para la masa.

⑥ **Espátula de repostería:** es opcional, si tienes una te servirá para mover las masas de galleta de la mesa de trabajo a la bandeja, para sacar las galletas y dejarlas en la rejilla, etc. Son cosas que se pueden hacer con la espátula o espumadera o con un cuchillo (ver página anterior).

⑦ **Horno** (no incluido en la imagen): necesitarás un horno regulable y que esté calibrado, o un termómetro para horno. No todos los hornos calientan igual ni de manera uniforme, y en ocasiones puede haber una diferencia notable entre la temperatura a la que lo ponemos y a la que está calentando realmente. Las galletas son uno de los preparados más sensibles al calor, unos grados más pueden hacer que se quemen o queden duras, y unos grados menos que queden sin hacer. Ante la duda, o si normalmente tienes que hornear a temperaturas más altas/bajas de lo que indiquen las recetas, puedes utilizar un termómetro para horno.





# TÉCNICAS

Las técnicas más usadas para hacer galletas, paso a paso





# Con pistola de galletas

Sirve para dar forma a masas blandas y suaves, ya que no podemos cortarlas con un cortapastas o darles forma a mano. Con la pistola de galletas podemos elegir varios modelos de galleta (según los discos que tengamos).



Para hacer galletas con una pistola de galletas (o con una manga pastelera) tendremos que usar sólo **masas blandas y suaves**. Esto es esencial, necesitamos que la masa se deslice bien, pueda pasar por los agujeros de los discos o de la boquilla y se adhiera al papel de hornear, conservando la forma que le hemos dado.

**No es necesario refrigerar la masa** antes de meterla en la pistola (salvo que haga calor o la hayamos calentado con las manos).

Es imprescindible que la masa **no contenga trocitos** de frutos secos, frutas, chocolate, etc. que puedan obstruir la salida de la masa. Si las quieres hacer con trocitos, utiliza otro método (por ejemplo formar bolitas y aplastarlas).

**No engrases ni enharines la bandeja ni el papel de hornear**, la masa tiene que adherirse a ello.

Comienza precalentando el horno y preparando una bandeja con papel de hornear encima.

Haz una masa blanda (por ejemplo la masa de las [galletas de margarina](#)).

Monta la pistola colocando el tubo en el cuerpo de la máquina. Introduce la masa en el tubo de la pistola. Si el expulsor está muy cerca del exterior del tubo puedes bajarlo pulsando el botón que hay en la parte superior de la pistola y que permite tirar del expulsor para bajarlo hasta donde queramos.

Una vez llena la pistola coloca el disco que hayas elegido y asegúralo con el cierre de rosca.

Dependiendo del disco que uses saldrán las galletas con una forma u otra. Puedes hacer una línea de cada modelo sólo cambiando el disco.

Asegura el papel a la bandeja (puedes poner una gotita de masa en cada esquina de la bandeja y apretar el papel) para evitar que se levante cuando soltemos el gatillo de la pistola y la retiremos.

Para hacerlas con manga pastelera el proceso es muy parecido. Llenamos la manga y apretamos con la boquilla pegada a la bandeja, dejando salir la cantidad de masa que queramos. Es preferible utilizar boquillas grandes, ya que con las pequeñas nos saldrán galletas muy pequeñas.

Para algunos tipos de galletas, como las [lenguas de gato](#), tendremos que usar una manga pastelera con una boquilla redonda grande.



Apoya la boca de la pistola en la bandeja y aprieta el gatillo hasta el final. Saldrá una carga de masa (cada vez que aprietas sale la misma cantidad de masa). Suelta el gatillo y retira la pistola. Se habrá formado la galleta y se quedará en la bandeja.

Si la masa no se pega al papel puede ser por exceso de grasas o porque la masa está demasiado fría. Es preferible trabajar con la masa a temperatura ambiente (salvo que haga mucho calor o se haya calentado, en cuyo caso hay que dejarla reposar en la nevera unos minutos).

Procura apoyar bien la boca de la pistola en la bandeja, no moverla mientras aprietas y levantarla en perpendicular a la bandeja para evitar deformar las galletas.

## Fallos comunes



Levantando la pistola

**mientras sale la masa**  
En lugar de dejar apoyada la pistola hasta que salga toda la carga de masa, ir levantándola mientras sale. Esto provoca que la masa haga montoncitos.



No apoyar la pistola en la bandeja

**la bandeja**  
Si no apoyamos la pistola en la bandeja la masa va saliendo con la forma del disco y apilándose.



Calentando la masa

**al manipularla**  
Si manipulamos demasiado la masa o agarramos la pistola por el tubo podemos calentar la masa. Al levantar la pistola parte de la masa se queda pegada en el disco.



Al hornear las galletas tenderán a expandirse en el horno, lo que eliminará pequeños fallos sobre la superficie (que hayan quedado marcas del disco por ejemplo). Es importante sacarlas cuando empiecen a dorarse por los laterales para que no se quemen.

La temperatura del horno es muy importante, sigue las instrucciones de la receta. Una temperatura demasiado baja hará que se expandan demasiado.



# Con cortapastas o moldes

Sirven para dar forma a masas de galletas densas, compactas, amasables, más consistentes que las masas para pistola o manga pastelera. Con esta técnica podemos crear galletas planas redondas, cuadradas o con la forma que queramos, fáciles de decorar y de rellenar.



Para cortar galletas con moldes o cortapastas tenemos que partir de una masa consistente que nos permita amasar, estirar y cortar piezas que mantengan su forma.

Es un método que se usa mucho para hacer galletas caseras porque le podemos dar cualquier forma y después son fáciles de rellenar y decorar. Eso sí, son un poco más laboriosas que otros tipos de galleta.

Los recortes que sobren se pueden aprovechar, pero cada vez estarán más duros por tener que volver a amasarlos con la harina que hemos espolvoreado y porque la masa se va secando al contacto con el aire.

Puedes practicarlos con la receta de las [galletas básicas](#).

Una vez bien mezclada la masa (sólo bien mezclada, no la amases mucho o desarrollará gluten) espolvorea un poco de harina sobre la mesa y extiende la masa con un rodillo hasta que tenga el grosor deseado. Después presiona con el cortapastas para cortar la masa. Deja cada galleta que cortes en la bandeja para horno, con una pequeña separación entre sí. Este tipo de galleta no debe expandirse demasiado, pero hay que dejarles un poco de espacio.



Cuando las tengas en la bandeja puedes utilizar otros moldes (patchwork o texturizadores) para marcarles un dibujo, un patrón, letras, etc. Si lo vas a hacer utiliza masas que no crezcan ni se expandan mucho, porque si no tras la cocción no se verá lo que has dibujado.

Estas galletas planas se pueden decorar o rellenar, una vez frías, con glaseados, mermeladas, cremas, etc. También son fáciles de bañar con chocolate.

# En barra o cortadas

Es un buen método para tener masa de galletas ya hecha en cualquier momento. Se utilizan masas densas que necesitan refrigeración.



Es una forma cómoda de hacer galletas, ya que en lugar de tener que estirarlas con el rodillo y utilizar un cortapastas o molde, sólo hay que sacarlas de la nevera y cortarlas. Eso sí, con cuidado de no deformarlas. Se puede dejar la masa refrigerada varios días o congelada (depende de la masa) hasta dos o tres meses.

Es imprescindible que sean masas densas, que puedan amasarse. Pueden llevar trocitos de frutos secos, frutas, chocolate, etc. siempre que sean pequeños y que se puedan cortar bien con el cuchillo.

Con esta misma técnica podemos hacer galletas con diferentes colores y sabores, en espiral o ajedrez, o marmoladas. En este caso sí necesitamos estirar la masa con el rodillo antes de darle forma y refrigerarla.

Basta con darle forma cilíndrica o cuadrada, envolverla en film transparente y dejarla en la nevera al menos media hora antes de cortarla y hornearla.

Corta las lonchitas de masa de tamaño uniforme, no muy gruesas (si son demasiado gruesas no se harán bien o quedarán blandas), colócalas en la bandeja de horno con papel para hornear y mételas al horno siguiendo las instrucciones de la receta.

Podemos unir masas de varios colores o sabores para hacer galletas marmoladas, o una plancha de cada sabor para hacer espirales (puedes verlo en la receta de [espirales de vainilla y cacao](#)), o colocar barritas con las formas que queramos para que al cortar las galletas nos aparezca una forma o un dibujo.

Este tipo de galletas no suelen expandirse mucho porque se utiliza, por lo general, una menor cantidad de líquidos, grasas y azúcares.





# A mano o con cuchara

Es el método más cómodo para hacer galletas, ya que sólo hay que ir tomando porciones de la masa y dejarlas en la bandeja de horno. Dependiendo del tipo de masa que estemos usando (si se extiende mucho al hornearla o no), podemos dejarlas tal cual, hechas bolitas, con una buena separación entre sí, o aplanarlas con las manos, con un tenedor o con algún utensilio plano. También se pueden cubrir previamente con cacao, azúcar, canela, etc. Este tipo de galletas tienen un aspecto «rústico» y casero y se pueden añadir a la masa trocitos de frutos secos, frutas, chocolate, semillas, etc.



En general las masas para este método son blandas y/o pegajosas, con un alto contenido en líquidos, grasas y azúcares para permitir que se extiendan bastante en el horno.

También se puede usar este método con masas de galletas aptas para pistola de galletas o manga pastelera a las que queramos añadir trocitos de ingredientes, ya que bloquearían la boquilla de la manga o el disco de la pistola de galletas.

A este método también se le llama «drop» porque consiste en dejar caer la masa en la bandeja, sin necesidad de amasar y cortar.

Puedes tomar como ejemplo la receta de las [galletas de chocolate con nueces](#). El procedimiento es bien sencillo. Sigue una receta para masas blandas y que se extiendan bastante, ve tomando porciones a mano o con una cuchara del tamaño que quieras (recuerda que al expandirse en el horno crecerán a lo ancho) y déjalas caer sobre el papel de hornear en la bandeja de horno. Si la masa no se va a extender mucho puedes aplanarlas con un tenedor humedecido con agua (para que no se pegue a las galletas), con los dedos o con un utensilio plano (por ejemplo un expulsor de un aro de emplatar). Deja siempre una buena separación entre las galletas para que no se peguen.



Al hornearlas hay que vigilar lo que crecen y se expanden. Si la temperatura del horno es demasiado baja se extenderán mucho, y si es demasiado alta se quedarán con la forma que les dimos y se dorarán muy rápidamente.

Antes de meterlas al horno puedes pasarlas por azúcar, cacao, canela, etc. o ponerles unas semillas por encima (de calabaza por ejemplo), frutos secos...

Capítulo 4

## TIPOS DE GALLETA

Un intento de «*ontología de la galleta*» por aspecto y textura



# Tipos de galletas

## por textura final

Podemos clasificar las galletas de varias formas, por ejemplo por el método con el que les damos forma (con pistola de galletas, con manga, con cortapastas o a mano), por el producto final que obtenemos (crujientes, suaves o blandas, planas o extendidas, o elásticas y gomosas), por la forma de hacer la masa (crema o margarina batida, sablage o arenado, o todo de una vez)... Aquí vamos a ver los tipos de galleta según el resultado final:



### Crujientes

Son galletas con poca humedad, la masa suele ser más dura y con menos proporción de líquidos, aunque hay excepciones.

También la masa suele tener un alto contenido en azúcar y grasas, ya que una alta proporción de grasas permite trabajar la masa sin añadir más líquidos.

Como tienen menos líquidos y se secan antes, hay que cocerlas lo suficiente para que se evapore el agua pero sin que se quemén.

Se suelen hacer de tamaño más pequeño o finas para que se sequen antes tanto en el exterior como por el centro.

Para estos tipos de galleta se suele batir la margarina con el azúcar (crema) o utilizar la técnica de sablage. Después, dependiendo de la textura de la masa, se pueden dar forma a mano, con molde o en barra.

### Tiernas y suaves o blandas

Estas galletas tienen una alta proporción de líquidos en la masa.

Suelen ser también bajas en azúcares y grasas, y/o estar hechas con melaza, fructosa, sirope de arce u otros azúcares higroscópicos que retienen el agua de la masa.

Por lo general necesitan un tiempo de cocción menor para evitar que se evapore demasiado agua (si no, quedarán muy crujientes), son de tamaño un poco más grande o más gruesas (retienen mejor la humedad) y son tiernas casi como entre bizcocho y galleta. No se deshacen ni se desmigán tan fácilmente como otros tipos de galleta.

Para que queden bien es importante no amasarlas mucho para evitar que se desarrolle mucho gluten y batir poco la margarina para que no se extiendan excesivamente en el horno.

Se suelen dar forma de bola a mano para después aplastarlas y que queden planas.



### Extendidas

Son masas de galleta que se expanden en el horno. Por lo general son masas con un alto contenido en azúcares, preferiblemente granulado (el normal y corriente), ya que hace que se extiendan más que con otros azúcares.

También pueden ser altas en grasas y en gasificantes, que ayudan a que la masa crezca en el horno, y en líquidos que hagan la masa más blanda.

Para que se extiendan más se suelen hornear a temperaturas más bajas que otras galletas (temperaturas altas hacen que las galletas se cuezan y endurezcan antes de llegar a extenderse lo deseado).

Las masas de estas galletas suelen ser más líquidas y sueltas para favorecer que se expandan, así como bajas en gluten para que no queden gomosas ni mantengan mucho la forma.

También se extienden más si engrasamos la bandeja de horno y colocamos la masa sobre ella.

Este tipo de galletas suelen quedar crujientes y tiernas.

### Elásticas o gomosas

Algunos tipos de galleta en lugar de ser crujientes o suaves tienen una textura más bien elástica, también blanda, melosa y tierna, como las galletas hechas con dátiles o pasta de higos.

Son galletas con un alto contenido de líquidos y azúcares, pero pocas grasas. También pueden llevar pectina porque se les ha añadido alguna fruta batida, o se han amasado bastante para que desarrollen gluten.

También se pueden hacer con azúcares muy higroscópicos, como fructosa, melaza o sirope de agave para un efecto similar. Por fuera suelen quedar un poco crujientes y por dentro más densas y blandas.





# Tipos de galletas

## por técnica de preparación

La forma en la que mezclamos los ingredientes también determina la textura que tendrán nuestras galletas. Hay tres técnicas principales a la hora de hacer galletas: crema (batir la margarina), sablage o arenado y todo de una vez:



### Crema o margarina batida

Es similar a lo que hacemos para preparar bizcochos, magdalenas y masas dulces muy suaves y esponjosas, y consiste en batir primero la margarina con el azúcar a mano hasta que quede una crema suave y ligera, casi esponjosa. De esta forma incorporamos a la masa más aire para que crezca en el horno y nos queden galletas suaves y crujientes.

Si nos pasamos batiendo la margarina y la dejamos casi «montada», las galletas nos quedarán muy quebradizas y delicadas, se romperán fácilmente porque la masa tiene demasiado aire y poca estructura, especialmente en masas altas en grasas y bajas en proteínas.

Este batido también afecta a lo que la galleta se extenderá en el horno; si batimos mucho se extenderán mucho.

Es el método que más se usa para hacer galletas.

### Sablage o arenado

Es el mismo método con el que se preparan masas para tartas dulces como la masa sablée o la brisa. Consiste en batir la margarina con la harina para formar una masa arenosa. Al cubrir las grasas con la harina se evita que absorban agua y limita el desarrollo de gluten, haciendo una pasta más tierna y que crezca más en capas.

La *pâte sucrée* se hace igual, pero con más azúcar, que hace de ablandador, por lo que la masa es un poco más frágil y difícil de manejar, pero se puede usar perfectamente para hacer galletas con molde o a mano.

La *pâte sablée* también sirve para hacer galletas. Contiene más grasas que la *sucrée* y menos ingredientes húmedos, así que es más fácil de manejar. Es una masa tierna que se desmiga con facilidad en pequeñas capas crujientes.

Podemos utilizar este método siempre que queramos unas galletas planas, crujientes y ligeras.



### Todo de una vez

Consiste en poner todos los ingredientes en el bol y mezclarlos hasta obtener una masa homogénea. Es el método que menos se usa porque no podemos controlar bien la textura que tendrá la masa, si estará bien aireada, cremosa, etc. Las galletas tienden a quedar más duras y en ocasiones irregulares o duras si hemos amasado mucho (se desarrolla gluten). Aún así se puede utilizar este método para masas blandas con alto contenido en líquidos, azúcares y grasas, cuando no nos importe que no crezcan mucho.

# ¿Cómo se pueden combinar?

Algunos métodos y procesos son mejores que otros a la hora de darnos ciertos resultados, por eso os he resumido en esta tabla los usos más corrientes de las técnicas según el resultado que queramos obtener:

Técnica de preparación	Métodos para darles forma	Tipos de galleta	Características
Crema o margarina batida	Con manga pastelera o pistola de galletas	Suaves o blandas	Alto contenido de líquidos
	A mano o con cuchara	Crujientes	Se extienden más o menos según batido (e ingredientes)
	Masa estirada, con cortapastas o moldes	Extendidas	Masa blanda
	En barra o cortadas		
Sablage o arenado	A mano o con cuchara	Crujientes	Poco extendidas
	Masa estirada, con cortapastas o moldes	Elásticas o gomosas	Poca humedad
		Tiernas	No incluye batido
			Masa firme
Todo de una vez	Masa estirada, con cortapastas o moldes	Crujientes	Puede haber desarrollo de gluten
	A mano o con cuchara	Elásticas o gomosas	Poca humedad
	En barra o cortadas		Masa muy firme
			Poco extendidas

En las recetas estará especificado tanto la técnica como el método de forma clara para que sea más fácil identificarlas.



# Problemas y causas comunes

## Problema

## Causas

Quedan duras y/o muy densas

- Se ha utilizado harina de fuerza en lugar de harina normal o de repostería
- Demasiada harina y/o almidones
- Pocas grasas
- Uso de ingredientes que retienen poca humedad
- Insuficientes líquidos
- Insuficientes gasificantes
- Exceso de azúcares muy higroscópicos
- Masa demasiado amasada (desarrolla gluten)
- Demasiado tiempo o temperatura de cocción
- Se han quedado en el horno apagado o en la bandeja caliente

Quedan muy secas

- Cantidad insuficiente de líquidos
- Demasiada harina
- Insuficientes grasas
- Demasiado tiempo de cocción y/o temperatura demasiado baja

Quedan muy tostadas o quemadas

- Demasiado azúcar
- Temperatura de cocción demasiado alta
- Demasiado hechas

Quedan muy quebradizas, se rompen y deshacen

- Demasiado azúcar
- Demasiadas grasas
- Demasiada levadura/gasificantes
- Margarina demasiado batida
- Masa mal mezclada
- Masa demasiado blanda o poco cohesiva
- Ingredientes poco cohesivos

No se doran

- Falta de azúcares y proteínas
- Temperatura del horno demasiado baja
- Tiempo de cocción insuficiente (están poco hechas)

La masa se desparrama por la bandeja de horno

- Exceso de azúcar
- Exceso de grasas
- Margarina demasiado batida
- Demasiada levadura/gasificantes
- Exceso de ingredientes líquidos
- Insuficiente harina o ingredientes cohesivos
- Bandeja engrasada
- Temperatura del horno demasiado baja
- Temperatura ambiente y humedad altas

## Problema

## Causas

Se pegan a la bandeja y la parte inferior se carameliza

- Exceso de azúcar
- Masa mal mezclada
- Se han horneado directamente sobre la bandeja sin enharinar/engrasar o colocar papel para hornear o lámina de silicona
- Temperatura (sólo abajo) muy alta

Se forma una costra de azúcar en las galletas

- Demasiado azúcar en la masa
- Demasiado azúcar añadido por encima de las galletas
- Masa mal mezclada o cortada

No se extienden ni crecen nada

- Insuficiente azúcar
- Insuficientes grasas
- Insuficientes líquidos
- Exceso de harina
- Uso de harina de fuerza o alta en gluten
- Demasiado amasadas (se desarrolla gluten)
- Poca levadura o gasificantes
- Ingredientes pesados (frutos secos en trocitos, etc.)
- Temperatura de cocción demasiado alta

Sabor pobre, poco sabor, sabores raros

- Ingredientes mal medidos
- Faltan saborizantes (extractos, esencias, zumos, ralladuras, etc.)
- Ingredientes de mala calidad o muy caducados
- Bandejas u horno sucio (transfiere sabores y olores)

La masa se vuelve chiclosa, irregular y difícil de estirar

- Demasiado amasado (se ha desarrollado mucho gluten). Sucede más frecuentemente cuando la temperatura ambiente es alta (>25°C).

# Antes de empezar

- **Lee la receta entera** y ten en cuenta lo comentado en los apartados de ingredientes, técnicas, etc. para tener una visión más global.
- **Comprueba que tienes todos los ingredientes** (y las cantidades de éstos) que necesitas antes de empezar y tenlos a mano. Deja a temperatura ambiente los líquidos.
- Para todas las recetas de galletas es necesario poner **papel de hornear sobre la bandeja de horno** antes de colocar las galletas (aún así lo tienes al comienzo de cada receta).
- **Ten en cuenta la temperatura y humedad ambiente.** Si hace mucho calor la masa te puede quedar mal, los ingredientes (en especial la margarina) se derretirán rápido y será más difícil manejar la masa. Las masas para pistola o para manga pastelera pueden quedar demasiado blandas y líquidas. Después, al hornearlas, tenderán a expandirse mucho más y tardarán en enfriarse (pueden quedar más gomosas). Si la humedad ambiente es alta puede afectar también a la textura de las galletas. Las que hagamos con azúcares muy higroscópicos nos pueden quedar muy duras o gomosas. Si vives en una zona con una humedad alta (cerca de la costa), guarda inmediatamente las galletas, según se enfríen, en botes o tarros bien cerrados para preservar su frescura y textura crujiente.
- **Comprueba tu horno** antes de ponerte a hacer galletas. Una diferencia de 10°C puede hacer que unas galletas pasen de blandas a duras o de crujientes a quemadas en cuestión de pocos minutos. Aunque la temperatura de horno es orientativa, para las galletas el margen de error es de  $\pm 5^\circ\text{C}$ , ya que son preparaciones mucho más pequeñas que las tartas o bizcochos, más delicadas y más sensibles a los cambios de temperatura. Si normalmente tienes que poner tu horno unos grados menos/más que lo que recomiendan las recetas que sueles hacer, tenlo en cuenta cuando hagas galletas. También puedes usar un termómetro para horno y apuntar la temperatura real que está dando cuando lo pones en una temperatura concreta.
- Siempre, para todas estas recetas de galletas, **precalienta el horno con calor arriba y abajo**, no sólo arriba o sólo abajo. Tampoco enciendas el gratinador ni ventilador (salvo que las quieras más secas). Introduce la bandeja de las galletas siempre a altura media.
- **Nunca metas moldes u otros accesorios de plástico en el horno.** En la bandeja sólo tiene que estar la lámina de papel de hornear y las galletas.
- **Todas las recetas están adaptadas con una fórmula porcentual** (como el porcentaje de panadero) en función del peso de la harina, que además concuerda en que son, en todos los casos, 100 gramos. De esta forma cada ingrediente se puede expresar como cierto porcentaje de la cantidad de harina en la fórmula (la harina se usa como base para calcular estos porcentajes porque es el ingrediente predominante, aunque en algunas galletas puede haber más cantidad de azúcares o de grasas). Cuando incluyo dos o más tipos diferentes de harinas, se suman para formar el 100% de la harina. También los ingredientes están expresados en masa y no en volumen, haciendo las recetas más precisas. Así es mucho más fácil escalar y comparar recetas para distinguirlas.







*Capítulo 5*

# RECETAS

Es hora de ponerse manos a la obra



- crema o margarina batida
- masa estirada, con cortapastas o moldes



# Galletas básicas

Una receta muy sencilla que sirve como base para muchas variaciones (con chocolate, con canela, con trocitos, rellenas, bañadas, medio baño...), con la que podrás crear decenas de galletas nuevas con sólo cambiar de sabor o de molde.

**Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 30-45 galletas**

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	40 g
Azúcar	50 g
Sal	0,8 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	30 ml
Extracto de vainilla	1 g
Levadura	3 g

Precalienta el horno a 180°C.  
Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

- 1 Bate la margarina con el azúcar hasta formar una crema suave.
- 2 Añade la sal, almidón de maíz y vainilla y sigue batiendo para mezclarlo.
- 3 En un bol aparte mezcla la harina con la levadura.
- 4 Agrega la harina con la levadura y la leche vegetal a la margarina batida, y mézclalo bien.
- 5 Pasa la masa a una superficie ligeramente enharinada. Estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor de unos 4 mm.
- 6 Utilizando un molde o cortapastas, corta la masa y ve dejando las galletas que has cortado en la bandeja de horno, separadas para que no se peguen entre sí. Los recortes de masa se pueden agrupar de nuevo, estirar con el rodillo y cortar, para aprovechar al máximo toda la masa. Procura no espolvorear demasiada harina o la masa cada vez será más dura.
- 7 Hornea las galletas a 190°C durante 10-12 minutos o hasta que empiecen a dorarse los bordes.
- 8 Saca las galletas y deja que se enfríen sobre una rejilla.



Variando cantidades de ingredientes podemos lograr resultados diferentes. Por ejemplo variando las cantidades de azúcares y grasas podemos hacer que se extiendan más o menos en el horno. En la foto de la izquierda, las galletas según la receta (izquierda) y la misma masa hecha con más margarina y azúcar (derecha). Ambas están cortadas con el mismo cortapastas y horneadas a la misma temperatura durante los mismos minutos.



También se pueden hacer de diferentes grosores, a nuestro gusto. Recuerda que las galletas más grandes y gruesas necesitarán unos minutos más de horneado.

Una vez terminadas y frías podemos cubrir las con azúcar, glaseados, chocolate, etc., o bañarlas, rellenarlas...



- crema o margarina batida
- masa estirada, con cortapastas o moldes



# Flores de speculaas

*Las speculaas o speculoos son galletas especiadas típicas de los Países Bajos, Bélgica y Alemania que se suelen consumir en Navidad... ¡o cuando queramos hacerlas!*

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 40 galletas

Harina de trigo normal	100 g	Canela en polvo	0,5 g
Margarina vegetal	65 g	Clavo de olor	2 clavos
Azúcar blanco	50 g	Cardamomo	2 vainas
Melaza	15 g	Pimienta negra	3 bolitas
Almidón de maíz	12 g	Nuez moscada	0,5 g
Leche vegetal	15 ml	Jengibre molido	0,5 g
Ralladura de limón (opcional)	1 g	Levadura de repostería	1 g

Precalienta el horno a 190°C.  
Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

- 1 Abre las vainas de cardamomo y pon las semillas en un mortero junto con la canela, clavo, pimienta, nuez moscada y jengibre y machácalo bien hasta que quede hecho polvo (si queda algún trocito no pasa nada).
- 2 Bate la margarina con la melaza y el azúcar hasta que quede una crema suave
- 3 Añade la mezcla de especias, ralladura de limón (es opcional), almidón de maíz y leche vegetal y bátelo bien.
- 4 Mezcla la harina con la levadura y añádelo poco a poco a la masa, mezclando bien.
- 5 Pasa la masa a una superficie enharinada y estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor aproximado de 3-4 mm.
- 6 Corta las galletas con un cortador con forma de flor y ve poniéndolas en la bandeja para horno, dejando una separación entre ellas. Haz una bola con los recortes de masa y vuelve a estirar y cortar galletas.
- 7 Hornéalas a 190°C 10-12 minutos o hasta que empiecen a dorarse los bordes.
- 8 Sácalas y déjalas enfriar por completo en una rejilla.





# Galletas sablé

*Galletas suaves y delicadas ideales para rellenar y decorar*

Tiempo de preparación: 40 minutos || Para 20-25 galletas

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	60 g
Azúcar	30 g
Sal	0,5 g
Almidón de maíz	15 g
Leche vegetal	30 ml
Extracto de vainilla	1 g
Levadura	1 g
Ralladura de limón	1 g

Precalienta el horno a 180°C.  
Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

**1** Mezcla la harina con la sal, el almidón, la levadura y la ralladura de limón.

**2** Corta la margarina en trocitos y añádela a la harina. Remuévelo y mézclalo para lograr una masa arenosa.

**3** Añade poco a poco la leche vegetal, hasta formar una masa homogénea, y apriétala para formar una bola.

**4** Mete la masa en una bolsa de congelación cerrada y déjala en la nevera al menos 10 minutos antes de hacer las galletas.

**5** Pon la masa en una superficie ligeramente enharinada y estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor no superior a 4mm.

**6** Corta la masa con cortapastas y ve dejando las galletas en la bandeja de horno, con un poco de separación entre sí.

**7** Hornéalas a 180°C durante 10-12 minutos, o hasta que empiecen a dorarse.

**8** Deja que se enfríen sobre una rejilla.

Para hacer estas galletas rellenas como las de la foto, corta las galletas con forma de círculo, y en la mitad de ellas corta un círculo concéntrico interior más pequeño. Retira el círculo interior y coloca estas galletas también en la bandeja de horno. Deja que se enfríen por completo antes de untarlas con mermelada, compota o un relleno a tu elección y cerrarlas con una galleta con agujero en el centro.



- sablage o arenado
- masa estirada, con cortapastas o moldes



# Galletas de shortbread

*Unas galletas de fórmula muy básica: 1 de azúcar, 2 de margarina, 3 de harina*

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 30-40 galletas

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	66 g
Azúcar	33 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	20 ml

Precalienta el horno a 175°C.  
Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

- 1 Mezcla la harina con el azúcar y el almidón de maíz.
- 2 Añade a la harina la margarina fría y cortada en trocitos, mezclándolo bien hasta conseguir una masa arenosa.
- 3 Añade la leche vegetal, mézclala y amásalo a mano unos segundos, lo justo para que quede una masa consistente.
- 4 Pasa la masa a una superficie ligeramente enharinada y estírala con el rodillo hasta que tenga un grosor de unos 5 mm.
- 5 Corta porciones de masa con cortapastas o con un cuchillo y ve dejándolas en la bandeja de horno con una pequeña separación entre sí.
- 6 Hornea las galletas a 175°C durante 14-16 minutos (dependerá de lo grandes y gruesas que sean), hasta que empiecen a dorarse por la parte inferior.
- 7 Déjalas enfriar por completo encima de una rejilla.

Si quieres que queden más crujientes puedes mezclar los ingredientes comenzando por hacer una crema con la margarina y el azúcar, como en la mayoría de recetas de galletas, y añadir junto con la harina 1 g de levadura de repostería.

- sablage o arenado
- masa estirada, con cortapastas o moldes



# Galletas de cristal

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 30-35 galletas

1 receta de galletas básicas

Caramelos de azúcar      8-10 caramelos

Haz la masa igual que en la receta de las galletas básicas. Después de estirla con el rodillo utiliza un molde mediano o grande para cortar cada galleta y uno más pequeño para hacer un agujero en el centro con la forma que quieras (círculo, estrella, corazón, etc). Procura que la forma que cortes dentro no sea minúscula pero tampoco llegue a los bordes de la galleta. Ve dejando las galletas ya cortadas en la bandeja de horno.

Rompe los caramelos en trozos y pon uno o dos trocitos en el agujero de cada galleta (aprox. 1 g, piensa que en el horno se van a derretir y tienen que llegar a cubrir la base del agujero. Si pones poco caramelo quedarán huecos y si pones demasiado se saldrá de la galleta). Hornea las galletas a 190°C durante 10-11 minutos, vigilando que no se quemen los caramelos. Saca la bandeja y deja que se enfríen en ella, ya que el caramelo tiene que solidificarse de nuevo.

# Galletas rellenas de chocolate

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 15-18 galletas

1 receta de galletas básicas

[Crema de chocolate](#)

Haz la receta de galletas básicas estirando la masa para que quede fina (3-4 mm). Corta todas las galletas con el mismo cortador y del mismo tamaño y hornéalas de acuerdo con la receta. Déjalas enfriar sobre una rejilla.

Prepara la crema de chocolate siguiendo la receta.

Pon 1-2 cucharaditas de crema de chocolate en el lado más plano de una galleta y coloca otra encima. La cantidad de crema dependerá del tamaño de las galletas. Deja que reposen al menos 10 minutos antes de servir las para que no se despeguen de la crema.

# Galletas de coco y arroz

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20-30 galletas

1 receta de galletas básicas con las modificaciones:

Harina de arroz      60 g

Coco rallado      40 g

Goma xantana (opcional)      1/8 de cucharadita

Prepara las galletas igual que la receta de las galletas básicas pero sustituyendo la harina de trigo por la harina de arroz, coco rallado y goma xantana (es opcional, pero conseguirás una masa más elástica y fácil de estirar, y unas galletas crujientes menos quebradizas). Corta las galletas un poco más gruesas (5-6 mm) y hornéalas a 190°C durante 10-12 minutos. Deja que se enfríen sobre una rejilla.

# Galletas de maíz y cacahuete

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20-30 galletas

1 Receta de galletas básicas con las modificaciones:

Harina de maíz      80 g

Almidón de maíz      20 g

Mantequilla de cacahuete      40 g

Margarina vegetal      13 g

Prepara la masa de las galletas igual que en la receta de las galletas básicas, sustituyendo la harina de trigo por harina de maíz y almidón de maíz (añadido a los 12 g que ya lleva la receta). Bate la margarina vegetal con la mantequilla de cacahuete y el azúcar y ve añadiendo el resto de ingredientes. Cuando tengas hecha la masa estírala con el rodillo, que no sea muy gruesa (3-4 mm está bien). Corta las galletas y déjalas en la bandeja de horno. Hornéalas 10-12 minutos a 190°C, hasta que empiecen a dorarse los bordes, y deja que se enfríen sobre una rejilla.



# Galletas de azúcar y canela

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 15-20 galletas

1 receta de galletas sablés

Canela 2 g

Azúcar con canela 1/4 de taza (aprox)

Prepara la masa de las galletas igual que las sablés pero añadiendo la canela a la crema inicial de margarina, y omitiendo la ralladura de limón. Estira la masa procurando que quede fina (unos 3 mm). Corta las galletas con un cortador rectangular grande y ve dejándolas con cuidado sobre la bandeja de horno Espolvorea por encima con el azúcar con canela. Hornea las galletas 8-12 minutos a 190°C. El tiempo dependerá del tamaño de las galletas que hayas hecho. Sácalas cuando veas que los bordes están dorados, y deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.

# Galletas de avellana

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20-30 galletas

1 receta de galletas básicas con las modificaciones:

Pasta de avellana en lugar de 40 g  
margarina vegetal

Omitir la sal

Prepara las galletas igual que la receta de las galletas básicas pero sustituyendo la margarina vegetal por la pasta de avellana y omitiendo la sal. No se formará una crema densa y suave como con la margarina, sino más bien líquida. Al terminar la masa si está demasiado blanda, añadir 1-2 cucharadas más de harina. Estira la masa hasta que tenga un grosor de unos 4 mm, córtala y ve dejando las galletas en la bandeja de horno. Hornéalas a 190°C 10-12 minutos, o hasta que veas que empiezan a dorarse por los lados. Deja que se enfríen sobre una rejilla.

# Galletas integrales digestivas

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 15-18 galletas

1 receta de galletas básicas con las modificaciones:

Harina de trigo integral 25 g

Harina de avena integral 25 g

Harina de arroz o de maíz 25 g

Salvado de trigo o de avena 25 g

Haz la receta igual que para las galletas básicas pero sustituyendo los 100 g de harina de repostería por las harinas de esta lista. Estira la masa no muy gruesa (4-5 mm está bien) y córtala en galletas grandes (6-8 cm). Ponlas en la bandeja de horno (con papel de hornear) y pínchalas un par de veces con un tenedor (puedes hacerle algunos agujeritos con una brocheta si lo prefieres). Hornéalas a 190°C durante 11-13 minutos o hasta que empiecen a dorarse los bordes. Ten en cuenta que estas galletas serán un poco más oscuras. Deja que se enfríen sobre una rejilla.

# Galletas de azahar

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 30-40 galletas

1 Receta de galletas de shortbread

Agua de azahar 3 ml

Ralladura de naranja 1 g  
(opcional)

Haz las galletas según la receta de las galletas de shortbread, añadiendo junto con los líquidos el agua de azahar y la ralladura de naranja (es opcional). Estira la masa y corta las galletas no muy grandes (4-5 mm de grosor y 5 cm de diámetro máximo). Hornéalas a 190°C durante 12-14 minutos o hasta que veas que se empiezan a dorar los bordes. Deja que se enfríen por completo sobre una rejilla. Una vez frías puedes servir las con sirope de arce o de agave.



# Galletas de limón

*Fragantes y deliciosas para acompañar el té*

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20 galletas

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	45 g
Azúcar	60 g
Almidón de maíz	15 g
Leche vegetal	30 ml
Nata vegetal líquida	45 ml
Levadura	1 g
Ralladura de limón	4 g
Cúrcuma o colorante amarillo (opcional)	1/8 de cucharadita
Zumo de limón	10 ml
Azúcar glacé	½ taza (aprox.)

Precalienta el horno a 180°C.  
Pon una lámina de papel para hornear sobre una bandeja para horno.

- 1** Bate la margarina con el azúcar hasta que quede cremoso.
- 2** Añade la ralladura de limón, almidón de maíz y leche de soja, poco a poco, batiendo constantemente.
- 3** Agrega la nata de soja y el zumo de limón, y sigue batiendo.
- 4** Mezcla la harina con la levadura y ve agregándolas poco a poco a la mezcla anterior, siempre mezclando bien.
- 5** Toma porciones de la masa, de tamaño mediano, unos 4 cm de diámetro, ponlas en un bol con el azúcar glacé y dales forma de bola. Aplástalas ligeramente con la mano y colócalas en la bandeja para horno dejando una separación entre ellas.
- 6** Hornea las galletas a 180°C durante 12-16 minutos (dependerá de lo grandes y gruesas que sean), estarán listas cuando empiece a dorarse la parte inferior.
- 7** Déjalas enfriar por completo encima de una rejilla.



- crema o margarina batida
- forma a mano o con cuchara



# Galletas de chocolate y nueces

*Jugosas como los brownies, crujientes como las galletas*

Tiempo de preparación: 40 minutos || Para 12-14 galletas

Harina de fuerza	100 g
Margarina vegetal	48 g
Azúcar moreno o melaza	20 g
Azúcar blanco	40 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	30 ml
Extracto de vainilla	1 g
Levadura de repostería	1,5 g
Chocolate negro (56% cacao)	100 g
Nueces picadas	45 g
Cacao puro (opcional)	8 g

Precalienta el horno a 190°C.  
Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

**1** Pica el chocolate en trocitos y derrítelo al baño maría. Sácalo y deja que se temple a temperatura ambiente.

**2** Bate la margarina con ambos azúcares hasta que se forme una crema.

**3** Añade el almidón de maíz, leche vegetal, vainilla y cacao puro (es opcional), y sigue batiendo para mezclarlo.

**4** Agrega las nueces picadas y mézclalo bien.

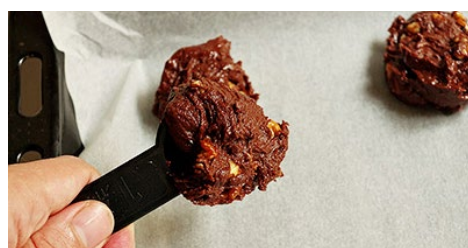
**5** Mezcla la harina con la levadura y añádelo poco a poco a la masa.

**6** Vierte el chocolate derretido (no tiene que estar caliente, sólo templado, aún líquido) mezclándolo muy bien con la masa.

**7** Toma porciones (aprox. 1,5 cucharadas) y déjalas en la bandeja de horno. Aplástalas un poco con un tenedor.

**8** Hornea las galletas 12 minutos a 190°C.

**9** Deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.



- crema o margarina batida
- forma a mano o con cuchara



# Galletas de avena

*Crujientes, esponjosas y ligeras, ideales para mojar con chocolate*

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 14-16 galletas

Harina de trigo	100 g
Margarina vegetal	65 g
Azúcar	50 g
Sal	1 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	75 ml
Extracto de vainilla	1 ml
Avena en copos	60 g

Precalienta el horno a 185°C.  
Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

- 1** Bate la margarina con el azúcar para formar una crema esponjosa, que mantenga la forma.
- 2** Agrega, sin dejar de batir, la sal, almidón de maíz, leche vegetal, vainilla y harina, poco a poco.
- 3** Añade los copos de avena y mézclalo todo muy bien.
- 4** Toma porciones de tamaño mediano (aprox. 1,5 cucharadas) y procede como con las [galletas de chocolate y nueces](#), formando y aplastando las bolas.
- 5** Hornea las galletas 15 minutos a 185°C, o hasta que empiece a dorarse la parte inferior.
- 6** Sácalas y déjalas enfriar por completo sobre una rejilla.



- crema o margarina batida
- forma a mano o con cuchara



# Galletas bombón de coco

*Crujientes por fuera y tiernas por dentro*

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20 galletas

Harina de trigo normal	50 g
Coco rallado	50 g
Margarina vegetal	30 g
Azúcar	35 g
Almidón de maíz	15 g
Leche vegetal	15 ml
Nata líquida vegetal	15 ml
Levadura	2 g
Vainilla (opcional)	1 g
Coco rallado para formar las bolitas	

Precalienta el horno a 180°C.

Pon una lámina de papel para hornear sobre una bandeja para horno.

**1** Bate la margarina con el azúcar y la vainilla (es opcional) hasta que se forme una crema suave.

**2** Añade, intercalando y sin dejar de batir, el almidón de maíz, la leche vegetal y la nata vegetal.

**3** Mezcla la levadura con la harina y el coco y añádelo poco a poco, mezclando constantemente.

**4** Forma bolitas con una cuchara, pásalas por un bol con coco rallado para cubrir las bien y ve dejándolas en la bandeja para horno (deja una pequeña separación entre bolitas).

**5** Hornea las galletas 12 minutos a 180°C o hasta que veas que se dora el coco de la parte inferior y superior.

**6** Deja enfriar las galletas sobre una rejilla.

**7** Una vez frías puedes bañar la parte inferior con chocolate y dejar que se endurezca en un lugar fresco y seco.



- crema o margarina batida
- forma a mano o con cuchara





- crema o margarina batida
- forma a mano o con cuchara

# Snickerdoodles

*Galletas suaves y tiernas con cobertura de azúcar y canela. Se pueden hacer más crujientes reduciendo la cantidad de azúcar y líquidos y horneándolas 10-12 minutos a 200°C*

**Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20 galletas**

Harina de trigo normal	100 g
Margarina vegetal	65 g
Azúcar	70 g
Sal	0,5 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	15 ml
Extracto de vainilla	1 g
Levadura	1 g
Azúcar con canela para cubrirlas	

Precalienta el horno a 175°C.  
Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

- 1** Bate la margarina con el azúcar hasta que se forme una crema suave.
- 2** Añade la sal, vainilla y almidón de maíz y bátelo todo junto.
- 3** Mezcla la levadura con la harina de trigo y añádela poco a poco, batiendo constantemente, alternando con la leche vegetal.
- 4** Prepara un bol pequeño con azúcar mezclado con canela.
- 5** Toma porciones de la masa y forma bolitas de tamaño mediano (como una nuez). Pásalas por el azúcar con canela, procurando cubrirlas bien por todas partes, y ve colocándolas en la bandeja de horno, dejando una separación entre ellas.
- 6** Aplasta las bolitas con un utensilio plano (por ejemplo un expulsor) y mete la bandeja al horno, a 175°C, durante 12-14 minutos (hasta que se doren ligeramente).
- 7** Deja que se enfríen sobre una rejilla.





# Galletas de melaza

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 25 galletas

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	55 g
Azúcar moreno	28 g
Melaza	40 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	15 ml
Vainilla	1 g
Levadura	2 g

Utiliza el mismo procedimiento que para las snickerdoodles, haciendo una crema con la margarina, azúcar y melaza. Haz las bolitas un poco más pequeñas, aplástalas y hornéalas a 175°C de 12 a 14 minutos. Sácalas a una rejilla cuando veas que empiezan a dorarse por los lados.

# Galletas de cacahuete

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 15-18 galletas

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	50 g
Mantequilla de cacahuete	150 g
Azúcar	50 g
Leche vegetal	15 ml
Levadura	1 g
Cacahuets en trocitos (opcional)	20 g

Procede con el mismo método que para las galletas de chocolate con nueces, snickerdoodles o de limón, haciendo una crema con la margarina, mantequilla de cacahuete y azúcar para después mezclar el resto de ingredientes. Forma bolitas y aplástalas, procurando que queden unas galletas anchas y finas. Puedes poner por encima de cada galleta unos trocitos de cacahuete antes de meterlas al horno. Hornéalas a 190°C durante 11-14 minutos, hasta que empiecen a dorarse por los bordes. Vigílalas, si son muy finas en 11 minutos estarán hechas. Deja que se enfríen por completo en una rejilla.

# Galletas con chips de chocolate

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 15-18 galletas

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	50 g
Azúcar moreno	40 g
Azúcar blanco	40 g
Almidón de maíz	15 g
Leche vegetal	30 ml
Vainilla	1 g
Levadura	2 g
Cacao en polvo	6 g
Chips o pepitas de chocolate negro	100 g

Utiliza el mismo procedimiento que para las galletas de chocolate y nueces, pero añadiendo al final las pepitas de chocolate en lugar de las nueces. Divide la masa en 15-18 porciones, dales forma de bolita, ponlas en la bandeja y aplástalas un poco. Hornéalas a 180°C de 12 a 16 minutos, hasta que veas que se han extendido y empiezan a dorarse los bordes. Deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.

# Galletas de pasas y avena

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20 galletas

1 Receta de galletas de avena	
Pasas (dejadas en remojo al menos 30 minutos y escurridas)	60 g

Haz estas galletas con la misma receta de las galletas de avena, añadiendo las pasas junto con la avena y mezclándolo bien. Procede de la misma manera, formando bolitas y aplastándolas, y horneando las galletas a 190° durante 10-12 minutos. Si las quieres más blandas hornéalas igual que las de avena, a 185°C durante 15 minutos. Deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.



# Galletas de calabaza y chocolate

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 15-18 galletas

1 Receta de snickerdoodles con las modificaciones:

Margarina vegetal	15 g
Azúcar	15 g
Sin leche vegetal	
Puré de calabaza dulce asada o cocida	1/2 taza
Chips o pepitas de chocolate negro	60 g

Utiliza el mismo procedimiento que para las snickerdoodles, pero haciendo una crema con la margarina, azúcar y calabaza. Añade al final las pepitas de chocolate, forma bolitas y aplástalas. No es necesario pasarlas por azúcar con canela. Hornea estas galletas 12-14 minutos a 180°C.

# Galletas de sésamo

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20 galletas

1 receta de galletas de limón con las modificaciones:

Tahini en lugar de zumo de limón	15 g
Sin ralladura de limón	
Semillas de sésamo en lugar de azúcar glacé	1/2 taza aprox.

Haz las galletas igual que las de limón, sin añadir la ralladura de limón y utilizando los 15 g de tahini en lugar del zumo de limón. Forma las bolitas dejándolas caer en el bol con semillas de sésamo en lugar de azúcar glacé. Pon las bolitas en la bandeja de horno y aplástalas un poco. Puedes poner más semillas de sésamo por encima si quieres. Hornéalas a 190°C durante 12-14 minutos, hasta que veas que se doran por los lados. Deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.

# Galletas de naranja y jengibre

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 15-18 galletas

1 receta de galletas de limón con las modificaciones:

Ralladura de naranja	2 g
Zumo de naranja	15 ml
Jengibre fresco rallado	1 cucharada
Almidón de maíz	30 g

Haz estas galletas igual que las de limón, pero sustituyendo la ralladura de limón por ralladura de piel de naranja, añadiendo el zumo de naranja en lugar del de limón, agregando el jengibre rallado (añádelo junto con la ralladura de naranja) y aumentando la cantidad de almidón de maíz a 30 g. Forma las bolitas con el azúcar glacé y aplástalas un poco. Hornea las galletas a 180°C durante 12-16 minutos, hasta que veas que se han expandido y empiezan a dorarse. Puedes utilizar en la masa colorante naranja o bien sustituir todos los líquidos (leche vegetal y nata vegetal) por zanahoria licuada o zumo de zanahoria natural.

# Galletas de dátiles y nueces

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 20-25 galletas

Dátiles	8 maduros
Nueces peladas	100 g
Melaza	7 g
Leche vegetal	25 ml
Harina de trigo normal	25-35 g

Para esta receta utilizamos los dátiles como sustituto del azúcar y del huevo, y las nueces como sustituto de las grasas. La cantidad de harina de trigo dependerá de la consistencia de la masa que prepararemos. Deja los dátiles en remojo con agua templada al menos 30 minutos. Precalienta el horno a 165°C. Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno. Bate las nueces en la batidora a velocidad alta hasta que se hagan una pasta (3-4 minutos). Escurre bien los dátiles, quita los huesos y añade los dátiles a la batidora. Bátelo hasta que se hagan una pasta espesa. Agrega la melaza y leche vegetal y bátelo hasta que queden una crema homogénea. Pásala a un bol y mézclala con 25 gramos de harina para formar una masa blanda pero manejable. Si queda muy pegajosa, añade el resto de la harina y mézclalo. Forma bolitas con las manos y aplástalas con un tenedor. Hornea las galletas 18-20 minutos a 165°C, hasta que veas que empiezan a dorarse. Deja que se enfríen por completo sobre una rejilla. Estas galletas quedan ligeramente crujientes, suaves y elásticas.





- crema o margarina batida
- en barra o cortadas

# Galletas de almendras

*Hechas con masa refrigerada para hornear cuando queramos*

Tiempo de preparación: 30 minutos + refrigerado || Para 20 galletas

Harina de trigo	100 g
Margarina vegetal	40 g
Melaza	20 g
Azúcar	45 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	15 ml
Canela	0,5 g
Almendras picadas	45 g
Extracto de almendras (opcional)	3-4 gotas

**1** Bate la margarina hasta que esté suave y manejable. Añade la melaza y el azúcar y bátelo todo junto para formar una crema blanda.

**2** Agrega el almidón de maíz, leche vegetal, canela y extracto de almendras (es opcional) y mézclalo bien.

**3** Incorpora poco a poco la harina hasta que quede una masa más bien arenosa. Mézclalo con la mano y forma una bola de masa.

**4** Pon la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y dale forma de cilindro de unos 5 cm de diámetro. Envuélvelo en film transparente y guárdalo en la nevera (preferiblemente sobre una superficie lisa para evitar que queden marcas) durante al menos media hora antes de cortar y hornear. Se puede guardar en la nevera en un envase bien cerrado hasta una semana.

**5** Precalienta el horno a 190°C. Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

**6** Saca el cilindro de masa de la nevera, retira el film y corta la masa en porciones de 7-10 mm (no las hagas demasiado gruesas) con un cuchillo bien

afilado. Ve poniendo las porciones en la bandeja de horno.

**7** Hornea las galletas 10 minutos a 190°C o hasta que empiecen a dorarse los bordes.

**8** Sácalas del horno y déjalas enfriar por completo sobre una rejilla.



Ten cuidado al cortar las galletas para no deformarlas ni romperlas.



- crema o margarina batida
- en barra o cortadas



# Espirales de vainilla y cacao

*Una buena combinación de sabores para la merienda*

**Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 16-20 galletas**

Harina de trigo	100 g
Margarina vegetal	65 g
Azúcar blanco	30 g
Azúcar glacé	30 g
Almidón de maíz	6 g
Leche vegetal	15 ml
Extracto de vainilla	2 ml
Cacao en polvo	5 g
Sal	0,5 g

1 cucharadita de almidón de maíz + 2 de leche vegetal para unir las masas

**1** Bate la margarina con los azúcares hasta formar una crema suave.

**2** Añade, sin dejar de batir, el almidón de maíz, leche vegetal y sal.

**3** Pasa la mitad de la crema a otro bol. Añade al primero la vainilla y 55 g de harina y mézclalo bien. Añade al segundo bol el cacao en polvo y 45 g de harina, y mézclalo.

**4** Pasa una de las masas a una superficie ligeramente enharinada y aplánala con el rodillo



**7** Envuelve el cilindro de masas con film transparente y déjalo en la nevera al menos media hora antes de hornear (puedes dejarlo hasta 1 semana).

**8** Precalienta el horno a 190°C. Pon papel de hornear sobre una bandeja para horno.

**9** Corta la masa en lonchas no muy gruesas (4-6 mm) y ve dejándolas sobre la bandeja, dejando un poco de espacio entre ellas.

**10** Hornea las galletas 12 minutos a 190°C o hasta que empiece a dorarse la parte inferior.



intentando formar un rectángulo. Procura que no te quede muy fina (3 mm está bien). Haz lo mismo con la otra masa.

**5** Pincela ligeramente la superficie de la primera masa con la mezcla de almidón y leche vegetal y pon la segunda encima. Recorta los bordes para que quede rectangular.

**6** Pincela ligeramente la superficie de la segunda masa y enróllala.



**11** Sácalas y deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.





# Pastas de vainilla y maíz

Para acompañar el café, chocolate, té, infusión u otras bebidas calientes

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 25-30 galletas

Harina de repostería	65 g
Harina de maíz	35 g
Margarina vegetal	65 g
Azúcar	85 g
Nata vegetal	45 ml
Leche vegetal	45 ml
Extracto de vainilla	2 g
Ralladura de limón	1 g

Precalienta el horno a 190°C.  
Pon una lámina de papel para hornear en una bandeja para horno.

**1** Bate la margarina con el azúcar hasta formar una crema suave que mantenga la forma.

**2** Añade la vainilla y la ralladura de limón y mézclalo bien.

**3** Añade poco a poco la harina de maíz y la harina de repostería, intercalando con la leche y nata vegetales, hasta formar una masa homogénea.

**4** Mete la masa en una pistola de galletas procurando que no queden burbujas ni bolsas de aire. Coloca un disco con forma de flor o de estrella. Asegura bien el cierre.

**5** Ve haciendo las galletas, apoyando la boca de la pistola en la bandeja y apretando el gatillo hasta el final. Suéltalo, levanta la pistola y haz la siguiente galleta.

**6** Cuando hayas llenado la bandeja, dejando espacio entre cada galleta, hornéalas a 190°C durante 12-14 minutos, o hasta que veas que empiezan a dorarse por los laterales.

**7** Saca las galletas y déjalas enfriar por completo sobre una rejilla.

**8** Si te ha sobrado masa puedes dejar la pistola en la nevera unos minutos y hacer más galletas en otra bandeja con papel de hornear para hacer una segunda tanda cuando saques la primera.



- crema o margarina batida
- con manga pastelera o pistola de galletas





# Galletas de margarina

*Las "butter cookies" de toda la vida, hechas con margarina*

Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 30-40 galletas

Harina de repostería	100 g
Margarina vegetal	70 g
Azúcar normal	30 g
Azúcar glacé	30 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	20 ml
Extracto de vainilla	1 g
Levadura	0,5 g

Precalienta el horno a 190°C.  
Forra una bandeja de horno con papel para hornear.

**1** Bate la margarina con el azúcar normal, azúcar glacé y vainilla hasta que se forme una crema suave.

**2** Añade poco a poco la harina, margarina, almidón de maíz y leche vegetal, mezclando muy bien hasta obtener una masa homogénea y cremosa.

**3** Mete la masa en una pistola para galletas y ve formando las galletas sobre la bandeja de horno. Puedes cambiar de disco para cada línea de galletas, o utilizar una manga pastelera. Si ves que la masa se ablanda mucho, déjala en la nevera 10 minutos.

**4** Hornea las galletas a 190°C durante 10-12 minutos o hasta que se doren los bordes.

**5** Deja que se enfríen por completo sobre una rejilla.

Puedes poner una pequeña cantidad de mermelada o compota en el centro de alguna de las galletas antes de hornearlas, o bañarlas con chocolate una vez se enfríen.

- crema o margarina batida
- con manga pastelera o pistola de galletas



- crema o margarina batida
- con manga pastelera o pistola de galletas



# Lenguas de gato

*Crujientes y delicadas como las tradicionales, pero hechas sin huevo*

**Tiempo de preparación: 30 minutos || Para 25-30 galletas**

Harina de trigo	100 g
Margarina vegetal	80 g
Azúcar blanco	45 g
Azúcar glacé	40 g
Almidón de maíz	12 g
Leche vegetal	60 ml
Extracto de vainilla	1,5 ml

Para esta receta es importante que todos los ingredientes estén a temperatura ambiente y la margarina fría, a 15-18°C, que no se caliente al batirla. Si es necesario deja la crema en la nevera unos minutos después de batirla.

**1** Precalienta el horno a 200°C. Pon una lámina de papel para hornear sobre una bandeja para horno.

**2** Bate la margarina con los azúcares hasta formar una crema suave que mantenga la forma, batiendo rápidamente. Si la crema se ablanda o se templó demasiado déjala en la nevera 10 minutos.

**3** Añade, sin dejar de batir, el almidón de maíz, leche vegetal y vainilla.



**4** Agrega poco a poco la harina, tamizándola, hasta obtener una masa cremosa y homogénea que mantenga la forma (si no es así puedes dejarla en la nevera 5 minutos y volver a batir).

**5** Coloca en una manga pastelera una boquilla redonda grande. Mete la masa que acabas de hacer en la manga pastelera. Procura que no queden burbujas o bolsas de aire.

**6** Haz tiras de masa en la bandeja para horno, de unos 6 cm de largo, acercando mucho la boquilla a la bandeja. Cuanto más la acerques más



anchas quedarán las tiras. Recuerda que después al hornearlas se expandirán, así que deja una separación entre ellas.

**7** Mete las galletas al horno y hornéalas 12-15 minutos, hasta que veas que se doran los bordes.

**8** Como te sobraré masa, puedes dejar la manga en la nevera y poco antes de que terminen de hacerse las que has metido en el horno puedes empezar a llenar una segunda bandeja.

**9** Saca las galletas y deja que se enfríen sobre una rejilla. Ten cuidado al sacarlas de la bandeja,



estarán un poco blandas y endebles y pueden doblarse fácilmente.





# Galletas de avena y chocolate

*Galletas sin necesidad de horno para cuando nos apetezca un chocolateadísimo snack*

Tiempo de preparación: 15 minutos (+ enfriado) || Para 8-10 galletas

Avena en copos	50 g
Chocolate negro (56% cacao)	80 g

- 1** Pica el chocolate en trocitos pequeños para atemperarlo.
- 2** Pon la mitad del chocolate en un cacito al baño maría (que el agua esté a máximo 80°C). Derrítelo removiendo suave y constantemente. Procura que no entre nada de agua.
- 3** Cuando se haya derretido por completo saca el cazo del baño y agrega el resto del chocolate picado. Remuévelo bien hasta que todo el chocolate esté blando (no tiene que derretirse todo).
- 4** Vuelve a ponerlo en el baño de agua caliente y remuévelo suavemente hasta que se derrita todo el chocolate.
- 5** Retíralo del baño y deja que se enfríe un poco a temperatura ambiente. Tiene que estar aún líquido, pero no caliente.
- 6** Vierte el chocolate sobre los copos de avena y mézclalo muy bien.
- 7** Toma porciones de la masa, ponlas sobre papel para horno y aplástalas para que queden planas.
- 8** Deja que se enfríen a temperatura ambiente hasta que se endurezcan. Después puedes pasarlas a la nevera unos minutos antes de servir.



- sin horno
- todo de una vez



# Barritas de galleta y caramelo

*Barritas de galleta con caramelo cremoso cubiertas de chocolate*

Tiempo de preparación: 50 minutos || Para 20 barritas

## Masa de galletas sablé

Azúcar	25 g
Sirope de maíz	5 g
Margarina vegetal	20 g
Nata vegetal para montar	100 ml
Chocolate de cobertura (56% cacao)	120 g
Chocolate negro (70% cacao)	de 80 g

Precalienta el horno a 180°C. Pon una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno.

**1** Haz la masa igual que en la [receta de las galletas sablés](#), pero extendiéndola hasta un grosor máximo de 5 mm.

**2** Corta la masa en rectángulos del tamaño que quieras que sean tus barritas (por ejemplo 1x5 cm) y ponlos con cuidado en la bandeja de horno, dejando una separación entre ellos. Te sobrará masa después de cortar las barritas, con ella puedes hacer más barritas u otro tipo de galletas.

**3** Hornea las barritas 10-11 minutos o hasta que veas que empiezan a dorarse por los bordes.

**4** Deja que se enfríen sobre una rejilla.

Para hacer el caramelo:

**5** Monta la nata vegetal para montar en un bol sobre otro más grande con hielos y agua muy fría.

**6** Calienta en un cacito pequeño, a fuego medio, el azúcar con el sirope de maíz. Cuando se derrita todo el azúcar baja un poco el fuego y deja que se dore el caramelo (unos 5 minutos).

**7** Apártalo del fuego cuando tenga un color marrón claro y añade la margarina y la nata vegetal ya montada. Remuévelo bien hasta que quede

una crema homogénea y deja que se enfríe (puedes meterlo en la nevera).

**8** Mete el caramelo en una manga pastelera con boquilla plana y pon una capa sobre cada barrita de galleta. Déjalas en el congelador al menos 30 minutos.

**9** Corta el chocolate en trocitos y atempéralo. Deja que se temple un poco a temperatura ambiente.

**10** Baña las barritas con el chocolate y deja que se endurezcan sobre papel de hornear.





# Brownies

*A medio camino entre las galletas y los bizcochos, estos bocados de chocolate con nueces harán las delicias de toda la familia*

Tiempo de preparación: 60 minutos || Para 16-20 brownies

Harina de fuerza o para pan	100 g	Levadura de repostería	2 g
Margarina vegetal	120 g	Chocolate negro (56% cacao)	100 g
Azúcar	125 g	Chocolate negro (75% cacao)	50 g
Gel de lino	60 g	Cacao puro en polvo	5 g
Almidón de maíz	15 g	Nueces picadas	120 g
Leche vegetal	50 ml		
Extracto de vainilla	½ cucharadita		

Precalienta el horno a 185°C.

Forra un molde cuadrado o rectangular mediano con papel para hornear.

**1** Corta el chocolate en trocitos y atempéralo. Deja que se temple a temperatura ambiente.

**2** Si quieres una **textura más esponjosa aunque delicada**: bate la margarina con el azúcar, vainilla y cacao hasta que se forme una crema suave. Si quieres una **textura más densa y melosa**, que mantenga mejor la forma: derrite a fuego mínimo la margarina, agrega el azúcar, vainilla y cacao, mézclalo y ponlo en un bol.

**3** Añade el gel de lino, almidón de maíz y leche de soja y mézclalo bien.

**4** Mezcla la levadura con la harina y añádela a los líquidos, mezclándolo muy bien.

**5** Añade el chocolate removiendo constantemente.

**6** Vierte la mezcla en el molde y aplanla la superficie con una espátula.

**7** Hornéalo 40 minutos a 185°C. Es difícil determinar cuándo está hecho, ya que al pincharlo con un palillo éste ha de salir húmedo (pero no lleno de masa). Vigila que la parte superior esté seca y crujiente antes de sacarlo.

**8** Déjalo enfriar sobre una rejilla.

**9** Córtalo en cuadraditos del tamaño que quieras (4-5 cm está bien).





# Rellenos y cremas básicas

## Ganache de chocolate

Leche de soja	100 ml
Nata líquida vegetal	50 ml
Azúcar (opcional)	15 g
Chocolate de cobertura	100 g

Calienta en un cacito la leche de soja con la nata líquida vegetal. Cuando empiece a hervir retírala del fuego y añade el azúcar y el chocolate picado en trocitos pequeños. Remuévelo bien hasta que se derrita todo el chocolate. Deja que se enfríe a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.

## Crema de chocolate

Nata vegetal para montar	100 ml
Azúcar glacé	15 g
Chocolate de cobertura	100 g
Vainilla	1 g

Corta el chocolate en trocitos y derrítelo al baño maría (no es necesario atemperarlo). Deja que se temple. Monta la nata vegetal en un bol sobre otro con hielos y agua bien fría. Añade el azúcar y la vainilla y bátelo. Agrega poco a poco el chocolate a la nata montada, sin dejar de batir, hasta que quede una crema homogénea. Deja que se enfríe a temperatura ambiente o en la nevera.

## Crema de vainilla natural

Nata vegetal para montar	100 ml
Azúcar glacé	30 g
Vainas de vainilla	2
Leche de soja	100 ml

Abre las vainas de vainilla con un cuchillo y raspa el interior para sacar las semillitas negras. Pon estas semillitas y las vainas en un cacito pequeño con la leche de soja a fuego mínimo. Caliéntalo durante 5 minutos (si llega a hervir apártalo unos segundos del fuego y vuelve a ponerlo). Deja que se enfríe en la nevera.

Monta la nata vegetal en un bol sobre otro con hielos y agua helada. Añade el azúcar glacé y sigue batiendo. Retira las vainas de vainilla de la leche de soja y añade el líquido a la nata poco a poco sin dejar de batir. Déjalo en la nevera al menos 10 minutos antes de usarlo.

## Buttercream (crema de mantequilla)

Margarina vegetal	50 g
Azúcar glacé	150 g
Esencia de vainilla	1/8 de cucharadita
Leche de soja	6-12 ml

Bate la margarina con el accesorio de varillas de la batidora o montaclaras. Añade el azúcar glacé poco a poco sin dejar de batir, junto con la esencia de vainilla. Sigue batiendo hasta que se forme una crema espesa, con cuerpo, que mantenga la forma. Añade 6 ml de leche de soja y sigue batiendo. Si la mezcla parece seca añade los otros 6 y bátelo de nuevo. Guárdalo en la nevera hasta el momento de usarla.

## Crema de avellanas

Avellanas peladas	75 g
Azúcar glacé	15 g
Nata vegetal para montar	100 ml
Esencia de vainilla (opcional)	1/8 de cucharadita

Pon las avellanas en la batidora y bátelas a velocidad alta 3-5 minutos, hasta que se hagan una pasta líquida y suave (primero se picarán, después tendrá consistencia arenosa y finalmente líquida). Déjalo en la nevera. Monta la nata vegetal en un bol sobre otro con hielos y agua helada. Añade la vainilla y el azúcar y sigue batiendo. Añade poco a poco la pasta de avellanas y bátelo bien. Déjalo en la nevera hasta el momento de usar.

## Crema de cacao con avellanas

Crema de avellanas	100 g
Cacao puro en polvo	12 g

Bate la crema de avellanas con el cacao puro en polvo con el accesorio de varillas de la batidora o un montaclaras hasta que quede una crema homogénea. Guárdalo en la nevera.



# Mantequilla de cacahuete casera

Cacahuets pelados (crudos o tostados) 250 g

Sirope de agave o melaza (opcional) 20g

Pon los cacahuets y el endulzante que quieras en el vaso de la batidora. Bátelo 3-5 minutos, hasta que tenga la consistencia de una pasta suave (primero se hará trocitos, después arenosa, posteriormente pasta suave y finalmente crema más líquida). Déjala en la nevera al menos media hora antes de usarla.

# Crema de almendras

Almendras molidas 100 g

Sirope de agave o melaza 20 g

Leche vegetal 15 ml

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátelo 3-4 minutos, hasta que quede una crema densa y melosa. Guárdala en la nevera hasta el momento de usarla.

# Crema de dátiles

Dátiles 200 g

Agua o leche vegetal 15-30 ml

Corta los dátiles a lo largo, quítales el hueso y déjalos en remojo en agua templada 30 minutos. Pela los dátiles si tienen pieles duras. Escúrrelos muy bien y ponlos en la batidora con 15 ml de agua o leche vegetal. Bátelo 2-3 minutos a velocidad alta hasta que se forme una pasta suave. Si es necesario, sigue añadiendo más leche de soja hasta que se forme una crema. Guárdala a temperatura ambiente hasta el momento de usarla (si es en el mismo día, si no guárdala en la nevera).

# Coco confetti

Lata de leche de coco refrigerada\* 4-5 cucharadas de los sólidos

Azúcar glacé 10 g

Fideos de colores/chocolate 2 cucharaditas

Monta la leche de coco solidificada como para hacer nata montada de coco. Añade el azúcar glacé y sigue batiendo. Agrega los fideos de colores y mézclalo con una cuchara. Úsalo en el momento para evitar que los fideos manchen la crema. Puedes usar fideos, bolitas o lo que quieras, que sean trocitos pequeños.

\* [Aquí](#) tienes un tutorial sobre cómo hacer nata montada de coco.

# Crema de manzana

Manzana roja dulce 100 g

Azúcar 15 g

Leche vegetal 100 ml

Almidón de maíz 10 g

Canela en polvo 1/8 de cucharadita

Lava la manzana y rállala con un rallador de agujeros grandes. Ponla en un cazo pequeño con el azúcar, a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando. Cuando se haya deshecho el azúcar, mezcla la leche vegetal con el almidón de maíz y añádelo al cazo junto con la canela. Remueve constantemente hasta que espese. Retíralo del fuego y déjalo enfriar. Utilízalo como relleno para galletas en lugar de mermeladas.

# Crema de castañas

Castañas asadas y peladas 100 g

Azúcar o sirope de agave 15 g

Leche vegetal o agua 85 ml

Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y bátelo a velocidad alta durante 4-5 minutos, hasta que se forme una crema suave, espesa y sedosa, sin trocitos. Si te parece muy densa puedes añadir más agua o leche vegetal a tu elección. Déjalo en la nevera hasta el momento de usarlo.





*Capítulo 6*

# RECURSOS

Recursos e información útil: tablas de conversión de medidas, dónde encontrar ingredientes especiales, etc.



# Medidas útiles

La mayoría de los ingredientes listados en las recetas están medidos por masa en lugar de por volumen, ya que es una medida mucho más exacta. La harina, por poner un ejemplo, medida por volumen nos puede pesar más o menos según si está tamizada o no, o si está ligeramente aglutinada. Las medidas por volumen que os voy a poner aquí son aproximadas, para que os hagáis una idea si no tenéis una báscula de cocina o para medir ingredientes que se utilizan en cantidades muy pequeñas que pueden ser difíciles de pesar (salvo que tengamos una báscula de precisión). He procurado hacer repetidas mediciones de cada ingrediente para consignar el peso medio por unidad de volumen (cucharadita, cucharada, taza):

1 cucharadita	Levadura	3 g
	Canela	2 g
	Melaza	7 g
	Sirope de agave	7 g
	Sirope de arce	7 g
	Cacao en polvo	1 g
1 cucharada	Extracto de vainilla	1 g
	Harina de repostería	9 g
	Harina de trigo normal	9 g
	Harina de fuerza	10 g
	Harina de maíz	9 g
	Almidón de maíz	8 g
	Margarina vegetal	14 g
	Leche de soja	13 g
	Coco rallado	7 g
	Semillas de lino	8 g
	Cacao puro en polvo	3 g
	Pepitas de chocolate	10 g
	Pasas	9 g

1 taza	Harina de trigo	150 g
	Harina de maíz	144 g
	Almidón de maíz	128 g
	Margarina vegetal	224 g
	Leche de soja	250 g
	Coco rallado	112 g
	Almendras molidas	180 g

## Otros recursos y direcciones

- Si buscas **productos especiales** como el chocolate blanco vegano, endulzantes, harinas especiales, sustitutos comerciales del huevo, natas vegetales, etc., echa un vistazo a [este listado de tiendas veganas en España](#). Algunas tienen también tienda online por si no puedes desplazarte.
- ¿Dudas sobre las leches vegetales? [Aquí](#) puedes leer mucho más: de qué tipos hay, de qué están hechas, qué sabores tienen, dónde comprarlas o cómo hacerlas caseras.
- ¿No te suenan las natas vegetales? En [este artículo](#) está explicado, tanto las natas para cocinar como las natas para montar, cómo conseguir las natas y cómo hacer nata montada de coco casera.
- Si necesitas instrucciones paso a paso sobre cómo atemperar el chocolate, [aquí tienes un tutorial](#) (también sirve para el chocolate blanco).
- ¿Dudas o consultas? Escríbeme: [virginia@creativegan.net](mailto:virginia@creativegan.net)





GALLETAS VEGANAS

Todo esto y mucho más en:

[CreatiVegan.net](http://CreatiVegan.net)

Síguenos también en:

[Facebook](#) || [Twitter](#) || [Instagram](#) || [Google+](#)