

Receta baja en fósforo

Galletas blandas de limón, jengibre y coco

Rendimiento: 2 docenas de galletas (1 porción = 1 galleta)

Ingredientes

- ½ taza de mantequilla sin sal (1 barra)
- ½ taza de azúcar
- 1 huevo
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 cucharada de jengibre fresco, pelado y picado o rallado
- 1 ¼ tazas de harina
- 1 taza de coco tostado (sin endulzar)

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 ° F.
2. Esparce el coco sin endulzar en una bandeja para hornear, hornea hasta que los bordes estén de color marrón claro, aproximadamente 5 a 10 minutos.
3. Retirar del horno y reservar en un bol.
4. Batir la mantequilla y el azúcar con una batidora eléctrica hasta que esté suave y esponjosa. Agrega el huevo, el jugo de limón, el jengibre picado y la ralladura de limón y mezcla hasta que quede suave.
5. Tamiza la harina y el bicarbonato de sodio. Revuelve la mezcla de harina en la mezcla de mantequilla y mezcla hasta que esté bien revuelto.
6. Cubre y enfría durante al menos 30 minutos.
7. Forma bolas del tamaño de una cucharada y cúbrealas con el coco tostado. Coloca las bolas al menos a 2 pulgadas de distancia en una bandeja para hornear ligeramente engrasada.
8. Hornea durante 10 a 12 minutos hasta que los bordes se doren ligeramente. Retirar y enfriar sobre la mesa o una superficie fría.

Fuente: <https://www.freseniuskidneycare.com/eating-well/recipes/snacks-and-beverages/chewy-lemon-ginger-coconut-cookies>



Nutrición por ración

Calorías	97 calorías
Grasa total	6 g
Grasa saturada	4 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	18 mg
Sodio	40 mg
Carbohidratos	11 g
Proteína	1 g
Fósforo	17 mg
Potasio	27 mg
Fibra dietética	0.4 g
Calcio	4.4 mg