

Sin grasa ni manteca: cómo hacer bizcochitos saludables ideales para el mate

13/07/2025



Los **bizcochitos de grasa** son un clásico infaltable a la hora del mate, pero su versión tradicional suele tener mucha grasa o manteca.

Por suerte, existe una alternativa más liviana, fácil de preparar y que conserva ese sabor casero que tanto nos gusta.

Estos bizcochitos se hacen con pocos ingredientes y podés prepararlos en menos de media hora. La clave está en **reemplazar la grasa** por un **aceite neutro** y utilizar **harina integral** o común, según tu preferencia. El resultado es una masa liviana, crocante y perfecta para compartir.

Cómo hacer bizcochitos saludables sin grasa ni manteca

Ingredientes:

- 2 tazas de harina (puede ser común o integral)
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite neutro (girasol, maíz o coco)
- $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Opcional: semillas de chía o sésamo para espolvorear

Paso a paso:

1. En un bowl, mezclá la harina, la sal y el polvo de hornear.
2. Agregá el aceite y mezclá con cuchara o con la mano hasta que se integre bien.
3. Incorporá el agua de a poco hasta formar una masa suave y homogénea.
4. Estirá la masa con un palo de amasar hasta que tenga medio centímetro de espesor.
5. Cortá los bizcochitos con un cortante o vaso chico y acomodalos en una placa para horno.
6. Si querés, espolvoreá con semillas.
7. Llevá al horno precalentado a 180 °C durante 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados.



Así quedan estos bizcochitos (Foto: Adobe Stock).
Y listo, ya tenés unos bizcochitos crocantes, caseros y mucho más saludables, perfectos para compartir en cualquier mateada.

Fuente: TN