



BOLACHAS DE MEL E CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 45 gramas de farinha de aveia
- 80 gramas de farinha de trigo integral
- 1/2 colher de chá de fermento em pó [4 g]
- 6 colheres de sopa de água morna
- 1 colher de sopa de sementes de Linhaça moídas
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 3 colheres de sopa de açúcar amarelo [54 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 1/4 colher de chá de canela moída [1 g]
- 40 gramas de chocolate negro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por misturar todos os ingredientes muito bem.
- 2º Faz pequenas bolinhas e coloca num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- 3º Leva ao forno pré aquecido a 180°C durante uns 15 minutos ou até as bolachas começarem a ficar com uma cor mais escura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	60 g	23 %
AÇÚCARES	27 g	30 %
GORDURA	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	26 %
SÓDIO	240 mg	10 %