



## BOLACHAS DE CASTANHAS E CENTEIO

24.9 Bolachas

### INGREDIENTES

- 100 gramas de castanha, miolo
- 200 gramas de farinha de centeio [eu usei flocos de centeio]
- 100 gramas de maple Syrup Prozis (0% Fat)
- 10 gramas de óleo de Coco
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 20 gramas de bebida Soja Sem açúcar

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180º.
- 2º Coza as castanhas, descasque-as e esmague-as com um garfo.
- 3º Numa taça comece por bater o açúcar com as castanhas e o óleo de coco e juntar depois o ovo e o leite.
- 4º Estender a massa numa superfície enfarinhada e cortar a massa com os moldes de bolachas.
- 5º Misturar tudo muito bem e juntar a farinha, envolvendo até que a obtenha uma massa seca e homogénea. Se a massa ficar muito seca juntar mais um pouco de leite ou caso contrario mais farinha.
- 6º Levar ao forno cerca de 10 minutos num tabuleiro em papel vegetal.
- 7º Levar ao forno cerca de 10 minutos num tabuleiro em papel vegetal.
- 8º Numa taça bata o açúcar com as castanhas e o óleo de coco e junte o ovo e o leite em seguida.
- 9º Levar ao forno cerca de 10 minutos num tabuleiro coberto com papel vegetal.
- 10º Nota: Cuidado com o tempo que ficam no forno para não ficarem demasiado duras. Numa próxima experimento utilizar a farinha de centeio em vez dos flocos para ver se ficam mais macias.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLACHA [20 g]	% DR
ENERGIA	225 kcal	45 kcal	2 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	2 %
H. CARBONO	41 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	0 g	1 %
GORDURA	4 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	22 mg	4 mg	0 %