



BOLACHAS DE LIMÃO E CACAU

Bolachas com um sabor delicioso a limão. A quantidade apresentada, dá para cerca de 750g de bolachas. Dependendo da grossura ao estender a massa e do tamanho dos cortadores, poderá dar para cerca de 90 bolachas.

 10 minutos 25 minutos 90 porções

INGREDIENTES

- 250g farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 80g cacau em pó magro
- 130g manteiga
- 120g de açúcar
- 1 limão [sumo e raspa]
- 1 colher de café de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater a manteiga com o açúcar e 2/3 da raspa de limão até ficar um creme branco.
- 2º Juntar à mistura anterior o ovo e o sumo de limão.
- 3º Bater, até ficar homogéneo, a mistura anterior com a farinha, o cacau e o sal.
- 4º Para ajudar a estender, levar a massa cerca de 1 hora ao frigorífico.
- 5º Estender a massa e cortar com cortadores de bolacha. Atenção para a massa não ficar demasiado fina. Polvilhar as bolachas com a restante raspa de limão.
- 6º Colocar as bolachas num tabuleiro untado com azeite. Levar ao forno a 180°C, por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (8 g) | % DR |
|--------------------|-----------|------------------|------|
| ENERGIA | 378 kcal | 30 kcal | 2 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 1 g | 1 % |
| H. CARBONO | 42 g | 3 g | 1 % |
| AÇÚCARES | 19 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 20 g | 2 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 11 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 7 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 146 mg | 12 mg | 0 % |