



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 %