

**BOLACHAS DE LIMÃO E MEL** 1 hora 10 porções**INGREDIENTES**

- 50 gramas de farinha de centeio
- 50 gramas de farinha de Espelta
- 1 unidade de limão (93 g)
- 2 colheres de sopa de mel (48 g)
- 1 colher de chá de bicarbonato de Sódio

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Numa taça coloque a farinha de centeio, espelta e o bicarbonato de sódio. Misture tudo.
- 2º Esprema o limão para a mistura e o pode colocar também o mel.
- 3º Envolve e amasse tudo com as mãos até formar uma massa maleável. Se ainda não estiver neste ponto adicione mais sumo de limão.
- 4º Faça um rolo com a massa e parta em 10 pedaços. Pode fazer mais porções!
- 5º Disponha as bolachas num tabuleiro coberto por papel vegetal e untando com manteiga
- 6º Leve ao forno pré-aquecido a 180º durante 15 minutos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (14 g)	% DR
ENERGIA	242 kcal	34 kcal	2 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	1 %
H. CARBONO	52 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	18 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	2 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %