



BOLACHINHAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM E CHOCOLATE

Porque é que estas bolachinhas são saudáveis? Apenas contêm ingredientes naturais, a única fonte de açúcares adicionados é o mel, contêm proteína e baixo teor de calorias e de gorduras saturadas. Ótimas para substituir as bolachas comerciais.

-  15 minutos
-  30 minutos
-  30 unidades

INGREDIENTES

- 100 gramas de flocos de aveia pequenos
- 90 gramas de farinha de trigo integral
- 1/2 colher de chá de fermento
- Uma pitada de sal grosso
- 1 clara de ovo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 65 gramas de manteiga de amendoim (100% amendoim)
- 120 ml de mel
- 30 gramas de chocolate de culinária preto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num recipiente os ingredientes secos. Começar pelos flocos de aveia, depois a farinha integral, o sal e o fermento
- 2º Juntar noutro recipiente a clara de ovo e o extrato de baunilha e mexer. Depois juntar a manteiga de amendoim e mexer novamente. Por fim, colocar o mel e misturar tudo até que fique homogéneo.
- 3º Juntar os ingredientes secos aos ingredientes molhados e envolver muito bem, até que fique uma espécie de pasta.
- 4º Partir a tablete de chocolate em pequenos quadradinhos (ou utilizar pepitas pré-feitas) e envolver.
- 5º Aquecer o forno a 140-160°C.
- 6º Colocar as bolachas em formas de bola numa travessa com papel anti-aderente. Pressionar até que fiquem com a forma de bolacha (elas não irão aumentar de tamanho).
- 7º Levar ao forno durante 14 minutos, retirar e deixar arrefecer. As bolachinhas devem ficar crocantes por fora e suaves por dentro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (15 g)	% DR
ENERGIA	365 kcal	54 kcal	3 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	3 %
H. CARBONO	53 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	26 g	4 g	4 %
GORDURA	11 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	2 %
SÓDIO	199 mg	30 mg	1 %