

PALITOS INTEGRAIS

 20 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de farinha de arroz, integral
- 2 colheres de sopa de gergelim semente [20 g]
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 3 colheres [sopa] de chia em grãos [jasmine] [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de açúcar mascavo [19 g]
- 2 gramas de sal dietético
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva [48 g]

MÉTODO DE PREPARO

^{1º} Preaqueça o forno a 180C Unte duas formas grandes. Em uma tigela grande coloque a farinha, as sementes, o açúcar e o sal e misture bem. Faça uma cavidade no centro e adicione a água e o azeite. Com a ponta dos dedos misture os ingredientes até obter uma massa homogênea e modelável. A massa não gruda nas mãos. Abra a massa sobre uma bancada usando um rolo de massa. Se preferir você pode abrir sobre papel manteiga ou sobre tapete de silicone. Eu coloco uma camada de papel, a massa e outra camada de papel. Assim a massa não gruda na bancada e no rolo. Abra a massa o mais fino que puder, assim você terá palitos super crocantes. Corte os palitos com cortador ou faca para que eles fiquem com 12cm x1,5cm ou do tamanho que desejar, Acomode os palitos nas formas. Leve para assar por aproximadamente 20 minutos a 180C ou até que estejam firmes e dourados. Depois que os palitos estiverem completamente frios, guarde-os em um vidro bem fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [19 g]	% DDR
ENERGIA	457 kcal	89 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	60 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	2 %
GORDURA	21 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	6 %
SÓDIO	128 mg	25 mg	1 %