



BOLACHA DE LIMÃO SEM GLUTEN ALESSANDRA MELO

Para quem não abre mão de uma bolacha para o café da tarde ;-)

 45 minutos 40 minutos 1 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (38 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga, sem sal (28 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia, parcialmente moída (208 g) **ou** 2 xícaras de chá de farinha de arroz, branco (316 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a manteiga com o açúcar. Adicione o ovo, essência de baunilha, suco de limão, raspas da casca do limão. Misture bem
- 2º Adicionar a farinha de arroz até dar a consistência de desgrudar da vasilha, neste ponto irá dar para modelar com a colher.
- 3º Untar uma forma (de preferência rasa tipo forma de pizza), levar ao forno 180º por 10 minutos. Esse tempo é para já estar dourado, mas vai olhando pois depende de cada forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (412 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 339 kcal | 1397 kcal | 70 % |
| CARBOIDRATOS | 56 g | 230 g | 77 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 30 g | 40 % |
| GORDURA | 9 g | 38 g | 70 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 18 g | 80 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 10 g | 42 % |
| SÓDIO | 20 mg | 81 mg | 3 % |