

**BOLACHAS DE GENGIBRE** 40 porções**INGREDIENTES**

- 220 gramas de farinha de aveia
- 60 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 1 chávena de tâmara fresca [165 g]
- 1/2 porção de bebida de aveia [125 g]
- 2 colheres de sopa de óleo de coco [28 g]
- 3 colheres de chá de canela moída [9 g]
- 3 colheres de chá de gengibre Biológico em Pó [5 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquece o forno a 180°C.
- 2º Num robot de cozinha ou numa tigela, mistura todos os ingredientes até formar uma massa.
- 3º Faz uma bola grande com a massa. Numa superfície plana, coloca uma folha de papel vegetal e por cima a massa.
- 4º Por cima da massa, coloca outra folha de papel vegetal e começa a esticar com o rolo.
- 5º Usa as tuas formas favoritas com a parte de cima de um copo e faz as tuas bolachas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [15 g]	% DR
ENERGIA	293 kcal	45 kcal	2 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	2 %
H. CARBONO	34 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	12 g	2 g	2 %
GORDURA	13 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	220 mg	34 mg	1 %