



BOLACHAS DE NATAL

 40 porções

INGREDIENTS

- 3 colheres de sopa of açúcar amarelo [54 g]
- 3 colheres de sopa of azeite [21 g]
- 1 ovo M
- 1 colher de chá, fino of sal [7 g]
- Q.b. de gengibre, canela, noz moscada e cravinho
- 1 colher de chá of canela moída [3 g]
- 2 chávenas de farinha de espelta integral [aprox. 280g]

COOKING METHOD

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Numa taça, bater o azeite e o açúcar, adicionando depois o ovo.
- 3º Peneirar a farinha e adicionar à mistura anterior. Adicionar o fermento. Neste ponto adicionar as especiarias, ou chocolate ou outra opção.
- 4º Ajustar a farinha e se necessário água até obter a consistência ideal da massa.
- 5º Estender a massa com ajuda de um rolo de cozinha e cortar com ajuda de cortadores.
- 6º Levar ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal, até obter a consistência desejada.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [11 g]	% DRI
ENERGY	329 kcal	36 kcal	2 %
PROTEIN	10 g	1 g	2 %
CARBOHYDRATE	53 g	6 g	2 %
SUGARS	14 g	1 g	2 %
FAT	8 g	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	0 g	1 %
FIBER	5 g	1 g	2 %
SODIUM	776 mg	85 mg	4 %