

**BOLACHAS DE ALFARROBA** 10 minutos 30 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 40 gramas de farinha de coco
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 50 gramas de farinha de alfarroba
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de sementes de sésamo [20 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar as farinhas, o gengibre e as sementes com 2 ovos e mexer com o batedor a velocidade baixa.
- 2º Depois de tudo misturada, retirar pequenas porções e enrolar como uma bola, até a massa ganhar consistência.
- 3º Espalmar cada bolinha num tabuleiro antiaderente com a ajuda de uma colher, de forma a ficarem bolachas finas.
- 4º Levar ao forno pré-aquecido, a temperatura de 160º, durante 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [25 g]	% DR
ENERGIA	264 kcal	66 kcal	3 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	7 %
H. CARBONO	22 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	12 g	3 g	3 %
GORDURA	12 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	7 %
SÓDIO	93 mg	23 mg	1 %