Marcus Ávila
Nutricionista · 6620

COOKIES DE CHOCOLATE COM TAHINE

Biscoitos macios e nutritivos, feitos sem açúcar refinado e com boas fontes de gorduras saudáveis do tahine e do chocolate amargo. Uma versão equilibrada e saborosa, ideal para quem busca um doce saudável sem abrir mão do prazer.

15 minutos
35 minutos
25 porções

INGREDIENTES

- 100 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 150 g de tahine sem sal
- 150 g de adoçante natural (sucralose ou xilitol)
- 50 g (1 unidade) de ovo grande
- 5 mL (1 colher de chá) de extrato de baunilha (opcional)
- 150 g (1 ½ xícara) de farinha de aveia peneirada
- 2 g (½ colher de chá) de bicarbonato de sódio
- 2 g (½ colher de chá) de fermento químico em pó
- 5 g (1 colher de chá) de sal
- 200 g de chocolate amargo (mín. 70% cacau) em pedaços

MÉTODO DE PREPARO

1º Pré-aqueça o forno a 180 °C e forre uma assadeira com papel manteiga.
2º Na batedeira, bata a manteiga, o tahine e o adoçante até obter uma mistura cremosa e mais clara.
3º Acrescente o ovo e o extrato de baunilha, misturando bem.
4º Em outra tigela, peneire a farinha de aveia, o bicarbonato, o fermento e o sal.
5º Incorpore gradualmente os ingredientes secos à mistura cremosa, mexendo até formar uma massa homogênea.
6º Adicione os pedaços de chocolate e misture delicadamente.
7º Modele bolinhas de aproximadamente 30 g cada e distribua na assadeira, deixando espaço entre elas.
8º Achate levemente cada bolinha com um garfo para formar o biscoito.
9º Asse por cerca de 15 minutos ou até dourar levemente.
10º Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade antes de servir.
11º Versão vegana: substitua a manteiga por óleo de coco e o ovo por 1 colher de sopa (10 g) de linhaça dourada hidratada em 3 colheres de sopa (45 mL) de água.
12º Mais crocância: adicione 40 g de nozes ou castanhas picadas.
13º Doçura extra: finalize com uma pitada de flor de sal por cima de cada biscoito antes de assar.
14º Aromas diferentes: substitua a baunilha por raspas de laranja ou canela em pó.
15º Chocolate: pode usar gotas de chocolate sem açúcar ou misturar chocolate 70% com 85% para sabor mais intenso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	402 kcal	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	30 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
GORDURA	29 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	6 %
SÓDIO	363 mg	109 mg	5 %