



CRAKERS DE QUEIJO (PARMESÃO)

Esta receita pode servir de base para crakers de alho, alecrim, passata/polpa de tomate,...

 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 145 gramas de farinha de trigo integral (1 xícara)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 50 gramas de azeite (1/4 de xícara)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó (4 g)
- pitada de ervas aromáticas (orégãos, alecrim,...) e/ou de alho em pó
- 1/2 colher de chá de sal (3 g)
- 100 gramas de queijo (ex.: parmesão ou outro)
- 1/2 colher de sopa de sementes de sésamo (5 g) --» opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes até formar uma massa.
- 2º Se a massa ficar muito seca (esfarelar) acrescentar um pouco de água fria (1 colher de sopa de cada vez).
- 3º Reservar a massa no frigorífico pelo menos meia hora.
- 4º De seguida estender a massa com o auxílio de um rolo, entre 2 folhas de papel vegetal.
- 5º Cortar a massa na forma pretendida (quadrados, retângulos, tiras,...).
- 6º Colocar a massa numa assadeira com o papel vegetal e levar ao forno médio, durante 10 a 15 minutos (dependendo da grossura das crakers) ou até ficarem douradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (38 g)	% DR
ENERGIA	396 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	16 g	6 g	12 %
H. CARBONO	26 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	24 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	669 mg	252 mg	10 %