



PALITOS COM CHOCOLATE

 1 hora e 30 minutos 45 porções

INGREDIENTES

- 240 gramas de farinha de trigo integral
- 40 gramas de amido de milho [pó]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 60 gramas de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de fermento em pó [4 g]
- pitada de sal
- Extrato de baunilha
- 2 tiras de chocolate [de preferência negro] [50 g]
- 30 gramas de açúcar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a farinha, o amido, o fermento, o açúcar, a baunilha e a pitada de sal.
- 2º Misturar a farinha, o amido, o fermento,
- 3º Ao preparado anterior adicionar os ovos, óleo de coco e misturar até obter uma textura homogênea e compacta.
- 4º Deixar a massa descansar, coberta com película antiaderente, cerca de 1 hora, no frigorífico.
- 5º De seguida, com o auxílio de um rolo abrir a massa com 1 cm de espessura.
- 6º Cortar em palitos de 10 a 15 cm de comprimento.
- 7º Dispor os palitos separados num tabuleiro forrado com papel vegetal.
- 8º Levar os palitos ao forno pré-aquecido a 170 °C, durante 10 minutos.
- 9º Deixar arrefecer.
- 10º Passo opcional: Derreter o chocolate no micro-ondas ou em banho maria e cobrir os palitos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [13 g]	% DR
ENERGIA	371 kcal	47 kcal	2 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	2 %
H. CARBONO	44 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	11 g	1 g	1 %
GORDURA	17 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	2 %
SÓDIO	367 mg	46 mg	2 %