



## BISCOITOS SALGADO DE CHIA

41.7 tiras

## INGREDIENTES

- 100 gramas de Água em temperatura ambiente
- 4 colheres de sopa de Semente de Chia [40g]
- 10 colheres de sopa de Azeite de oliva extra virgem [80 g]
- 1 1/2 xícara de Farinha de Aveia [150g]
- 1 colher de chá de Sal [5g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a chia por 5-8 minutos antes de começar o preparo. Use a água em temperatura ambiente e aguarde até ficar com a consistência cremosa.
- 2º Depois misture tudo com o restante dos ingredientes e amasse. Adicione a farinha aos poucos.
- 3º Divida a massa em quatro partes iguais, assim ficará mais fácil de abrir.
- 4º Na hora de estender a massa, polvilhe um pouquinho de farinha para não grudar.
- 5º Pode polvilhar orégano ou alguma outra erva aromática antes de levar ao forno. Fica a seu critério.
- 6º Leve ao forno pré aquecido a 180°C, por 12 minutos, ou até começar a dourar. Depois de frio, armazene em embalagem bem fechada.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TIRA [9 g]	% DDR
ENERGIA	391 kcal	35 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	28 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	1 %
GORDURA	27 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	1 g	3 %
SÓDIO	523 mg	47 mg	2 %