

## BISCOITO CROCANTE

alimento mágico - aveia - ideal para os lanches nos intervalos da manhã ou tarde

 20 minutos 1 hora 15 porções

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral [54 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [45 g]
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal [40 g]
- 4 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo [44 g]
- 2 colheres de sopa [20 gramas] de leite de vaca integral
- 1 Pitada de sal [0 g]
- óleo de soja para untar [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pre aqueça o forno a 180 graus.
- 2º Peneire a farinha, o sal e o fermento em uma tigela.
- 3º Adicione a aveia, a manteiga e o açúcar e misture todos os ingredientes com as pontas dos dedos até formar uma farofa grossa.
- 4º Acrescente o leite e amasse.
- 5º Coloque a massa em uma superfície enfarinhada e misture bem.
- 6º Abra a massa e corte os biscoitos utilizando cortadores. Não deixe a massa muito fina, para os biscoitos não quebrarem.
- 7º Coloque os biscoitos na assadeira untada e faça pequenos furinhos com o garfo. Asse por aproximadamente 20 minutos até começar a corar.
- 8º Retire do forno e deixe esfriar, pois o biscoito fica mais crocante depois de frio.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [14 g]	% DDR
ENERGIA	410 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	52 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
GORDURA	20 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	2 %
SÓDIO	616 mg	88 mg	4 %