



COOKIES DE CHOCOLATE COM LARANJA

Um arraso para comer de lanche com um cafezinho passado!

 20 minutos

 40 minutos

 15 porções

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara [230 gramas] de aveia fininha [tem que ser o farelinho! Se for maior tipo flocos, não dá liga]
- 1/2 xícara [80 gramas] de castanha de caju triturada [farinha de castanha de caju. Pode ser amêndoa ou amendoim]
- 1/2 xícara [85 gramas] de açúcar de côco ou mascavo
- 1/2 colher de chá [1 grama] de cravo da Índia, moído
- 1/2 colher de chá [1.5 gramas] de canela em pó
- 1/2 xícara de chá [100 ml] de café ou de chá
- 3 colheres de sopa de óleo coco [41 g] ou manteiga ghe
- 1/2 xícara [50 gramas] de chocolate meio amargo picado ou em disquinhos
- raspas de uma laranja

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os secos, adicione os líquidos e faça bolinhas firmes.
- 2º Coloque em uma fôrma.
- 3º Asse em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.
- 4º Espere esfriar para comer, pois eles saem molinho do forno e depois firmam!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [40 g]	% DDR
ENERGIA	380 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	49 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	5 %
GORDURA	18 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	8 %
SÓDIO	8 mg	3 mg	0 %