



RECEITA DE BOLACHAS NATALÍCIAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM E CANELA

 34 porções

INGREDIENTS

- 150 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de farinha de trigo
- 100 grams of manteiga de amendoim
- 3 ovos inteiros (165 g)
- 50 grams of açúcar amarelo
- 2 colheres de chá of canela moída (6 g)

COOKING METHOD

- 1º Misturar todos os ingredientes com a batedeira a baixa velocidade;
- 2º Fazer uma bola com a massa e levar ao frigorífico durante 1 hora;
- 3º Com as mãos, estender a massa numa folha de papel vegetal e cortar a massa com formas de bolachas;
- 4º Levar ao forno a 220° C, durante 15 minutos.
- 5º Sugestão: derreter chocolate preto e decorar a superfície das bolachas.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (17 g)	% DRI
ENERGY	338 kcal	57 kcal	3 %
PROTEIN	14 g	2 g	5 %
CARBOHYDRATE	40 g	7 g	3 %
SUGARS	11 g	2 g	2 %
FAT	13 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	0 g	2 %
FIBER	4 g	1 g	3 %
SODIUM	39 mg	7 mg	0 %