



RECEITA DE BOLACHAS NATALÍCIAS DE MANTEIGA DE AMENDOIM E CANELA

34 porções

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DR
ENERGIA	338 kcal	57 kcal	3 %
PROTEÍNA	14 g	2 g	5 %
H. CARBONO	40 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	11 g	2 g	2 %
GORDURA	13 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	39 mg	7 mg	0 %