

RECEITA DE SCONES DE AVEIA SEM GLÚTEN

Receita original de Sofia Paixão.

 10 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de flocos de aveia
- 40 gramas de azeite ou 40 gramas de óleo de coco
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 colher de chá rasa de sal fino (5 g)
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça dourada triturada (20 g)
- 2 colheres de sobremesa de mel (30 g)
- 2 colheres de chá de fermento em pó (14 g)
- 60 gramas de leite magro ou bebida vegetal light

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180º.
- 2º Num processador de alimentos, pulverizar os flocos até ficarem em farinha; ou comprar aveia em farinha.
- 3º Juntar os restantes ingredientes e voltar a bater mais um pouco até a massa estar ligada (cerca de 30 segundos).
- 4º Forrar o fundo de um tabuleiro com papel vegetal e, com a ajuda das mãos, faça bolas com a massa e vá colocando no tabuleiro.
- 5º Levar ao forno durante 20 minutos ou até ficarem dourados.
- 6º Servir quente ou frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DR
ENERGIA	308 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	12 %
H. CARBONO	33 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	6 g	3 g	4 %
GORDURA	14 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	863 mg	480 mg	20 %