

**BOLACHA MARIA SEM GLÚTEN E SEM LEITE (OPC VEG)** 27 unidades**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de farinha de arroz (240 g)
- 1/2 xícara de fécula de batata (102 g)
- 1/2 xícara de polvilho doce ou Fécula de mandioca (10 g)
- 1/2 xícara de açúcar demerara (100 g)
- 1/4 xícara de chá de óleo de coco (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g) **ou** 1 colher de sopa de psyllium (8 g)
- 5 gotas de extrato de baunilha concentrado
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio (3 g)
- 1/4 colher de chá de goma xantana (1 g)
- 1 pitada de sal marinho integral (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare uma assadeira grande, forrando-a com papel manteiga ou com tapete de silicone culinário.
- 2º Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o polvilho doce, o açúcar, o fermento, o bicarbonato de sódio, a goma xantana e o sal.
- 3º Adicione o óleo vegetal, o ovo e o extrato de baunilha. Misture bem até formar uma massa homogênea. Na versão vegana (sem ovos), use o psyllium. Nessa opção vegana, a quantidade de água necessária será maior. Se a massa estiver muito seca, adicione uma colher de sopa de água até que atinja a consistência adequada. A hidratação correta é aquela que consegue modelar sem rachar muito e não muito líquida ao ponto de não moldar.
- 4º Coloque a massa entre duas folhas de papel manteiga e, com um rolo, abra até alcançar a espessura desejada, que deve ser fina.
- 5º Remova a folha superior de papel manteiga e, usando um cortador de biscoitos redondo (ou a borda de um copo), corte a massa em círculos.
- 6º Com uma espátula, transfira cuidadosamente os círculos para a assadeira preparada, deixando um pequeno espaço entre eles.
- 7º Use um garfo para fazer leves perfurações em cada bolacha, criando o padrão característico da Bolacha Maria.
- 8º Asse por cerca de 10-12 minutos ou até que as bordas comecem a dourar levemente.
- 9º Remova do forno e deixe esfriar na assadeira por alguns minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.
- 10º Essas bolachas podem ser armazenadas em um recipiente hermético para manter a crocância. Ajuste a quantidade de açúcar conforme sua preferência, e sinta-se à vontade para adicionar um toque de canela ou noz-moscada para uma variação de sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (20 g)	% DDR
ENERGIA	334 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	59 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	10 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	144 mg	29 mg	1 %