

Biscoitos salgado de Chia

41.7 tiras

Ingredientes

ou

100 gramas de Água em temperatura ambiente

ou

4 colheres de sopa de Semente de Chia (40g)

ou

10 colheres de sopa de Azeite de oliva extra virgem (80 g)

ou

1 1/2 xícara de Farinha de Aveia (150g)

ou

1 colher de chá de Sal (5g)

Método de preparo

1

Hidrate a chia por 5-8 minutos antes de começar o preparo. Use a água em temperatura ambiente e aguarde até ficar com a consistência cremosa.

2

Depois misture tudo com o restante dos ingredientes e amasse. Adicione a farinha aos poucos.

3

Divida a massa em quatro partes iguais, assim ficará mais fácil de abrir.

4

Na hora de estender a massa, polvilhe um pouquinho de farinha para não grudar.

5

Pode polvilhar orégano ou alguma outra erva aromática antes de levar ao forno. Fica a seu critério.

6

6. Leve ao forno pré aquecido a 180°C, por 12 minutos, ou até começar a dourar. Depois de frio, armazene em embalagem bem fechada.