



BISCOITO DE SEMENTES

Ótima opção para consumir nos lanches ou acompanhar pastinhas para beliscar.

15 horas

30 minutos

12 porções

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de semente de linhaça [50 g]
- 6 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [100 g]
- 0.3 xícaras de chá de semente de abóbora, assado, sem sal [35 g]
- 0.3 xícaras de chá de semente de girassol, torrada, sem sal [38 g]
- 4 colheres de sopa de gergelim semente [40 g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída [52 g]
- 1/2 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [119 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 10 gramas de alho em pó
- 1 colher de sopa de cebola em pó [10 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture as sementes (linhaça, chia, gergelim, semente de abóbora e de girassol) com a água
- 2º Tempere com sal, alho em pó ou qualquer outro tempero de sua preferência
- 3º Finalize com farinha de aveia
- 4º Unte uma assadeira com azeite, espalhe a mistura e deixe bem fino. Corte com um cortador ou faca
- 5º Deixe assar em fogo a 200 graus até ficar levemente dourado. Deixe amornar e guarde após esfriar.
- 6º Deixe assar em fogo a 200 graus até ficar levemente dourado. Deixe amornar e guarde após esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [5 UNIDADES DE 5 GRAMAS] (25 g)	% DDR
ENERGIA	325 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	22 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	4 %
GORDURA	23 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	8 %
SÓDIO	499 mg	125 mg	5 %