

Cookie de Quinoa e/ou Aveia

Essa receita rende 15 cookies de 22g, 48kcal aproximadamente. Excelente opção par lanche, ver a quantidade recomendada no seu cardápio!

● Preparação 35 minutos ● Total 50 minutos 15 porções

Ingredientes

ou	ou
2 unidades de ovo de galinha [90 g]	2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
ou	ou
1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]	30 gramas de farinha de arroz, branco
ou	ou
16 unidades de castanha-de-caju torrada salgada [40 g]	1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
	ou
	170 gramas de quinoa [1 xícara de chá]

Método de preparo

- 1
Untar uma forma com manteiga e pré aquecer o forno.
- 2
Em uma vasilha vá misturando os ingredientes um a um.
- 3
No final você terá uma pasta.
- 4
Se ficar muito mole, pode acrescentar uma colher de sopa de farinha de arroz.
- 5
Colocar em colheradas numa assadeira, e assar por aproximadamente 25 minutos em fogo baixo
- 6
Virar os cookies para dourar do outro lado, e deixar por aproximadamente 10 minutos.

7

OBS: se quiser os cookies de aveia só trocar a xícara de Quinoa por uma xícara de aveia, e se quiser com os dois, colocar meia xícara de cada! ♥