

**BISCOITO DE GERGELIM****INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g) + 1 colher de flocos finos
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de sopa de ervas a gosto, alho crocante....
- 3 colheres de sopa de queijo, parmesão, curado, menos gordura (15 g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga, com sal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 10 gramas de castanhas mistas, torrada, com amendoim, com sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes até obter uma massinha. Abra com o rolo e corte da maneira que quiser. Coloque no forno pré aquecido e deixe assar até dourar. Depois de esfriar fica crocante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	29 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	36 %
SÓDIO	584 mg	24 %