



## BOLACHAS DE AMÊNDOA

Bolachas fáceis de fazer e muito saudáveis. Receita perfeita para toda a família.

 20 minutos

 30 minutos

 20 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia sem gluten
- 200 gramas de amêndoa
- 2 unidades de ovos bio
- 100 gramas de açúcar de côco
- 80 gramas de óleo de côco bio
- A casca de 1/2 limão

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triture a casca de limão com as amêndoas
- 2º Coloque a aveia e volte a triturar
- 3º Adicione os ovos, o óleo de coco e o açúcar de coco à mistura anterior. Mexa bem até se tornar uniforme.
- 4º Em seguida com as suas mãos ou colher, disponha a mistura num tabuleiro do forno, forrado com papel vegetal, com formato de bolachinhas
- 5º Deixe ir ao forno cerca de 10 minutos a 180º
- 6º Deixe arrefecer e estão prontas a comer!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (35 g)	% DR
ENERGIA	463 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	8 %
H. CARBONO	34 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	16 g	6 g	6 %
GORDURA	31 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	8 %
SÓDIO	28 mg	10 mg	0 %