



COOKIES VEGANOS

 15 minutos 30 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá cheia de açúcar mascavo (85 g) ou 85 gramas de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de óleo de coco (14 g)
- 120 gramas de Leite Vegetal (amêndoas, nozes, aveia..)
- 1 colher de chá ou 10 gotas de essência de baunilha (4 g)
- 1 colher medida de proteína vegetal sabor paçoca Isofort Plant® Vitafor (30 g)
- 200 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- Gotas de chocolate meio amargo (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes na ordem da lista um por um até formar uma massa homogênea (não muito mole), acrescente por último as gotas de chocolate e misture delicadamente sem bater. Leve a mistura à geladeira por 5 minutos;
- 2º Em uma forma enfarinhada coloque a massa com auxílio de duas colheres, deixe a massa separada uma da outra para que não grude uma na outra;
- 3º Leve a assadeira ao forno pré aquecido de 12 a 15 minutos.
- 4º Opções de chocolate veggies do mercado (as marcas podem alterar a fórmula a qualquer momento, é importante verificar a lista de ingredientes): -Arcor Meio amargo (53% e 70%) -Hershey's Special Dark (exceto caramelo) -Neugebauer Intense 1891 -Only4 70% -Tnuva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	307 kcal	230 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	50 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	9 g	12 %
GORDURA	7 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	13 %
SÓDIO	277 mg	208 mg	9 %