



## COOKIES DE PASTA DE AMENDOIM

Receita vegetariana, super fácil!

 20 minutos 20 minutos 12 porções

## INGREDIENTES

- 10 Colheres de sopa de pasta de Amendoim Integral (130 g)
- 5 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (95 g)
- 45 gramas de leite de vaca desnatado ou 45 gramas de leite de castanha
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia, parcialmente moída (52 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 180 graus e unte uma assadeira. Em uma vasilha grande, adicione a pasta de amendoim, o açúcar, o sal e o leite. Misture bem até obter um creme liso.
- 2º Em seguida, adicione a farinha de aveia e o fermento em pó e misture novamente até todos os ingredientes ficarem bem incorporados. A textura da massa é pesada, mas ainda fácil de modelar sem grudar. Ajuste se necessário.
- 3º Divida a massa em 12, com a medida de aproximadamente 1 colher (sopa). Modele em bolinhas com as mãos e posicione na assadeira reservada, deixando um espaço entre elas. Achate as bolinhas usando um garfo, pressionando levemente.
- 4º Leve para assar por 10 a 12 minutos. Retire do forno ainda macios e levemente dourados, antes de parecerem prontos, pois os cookies continuam assando por mais alguns minutos fora do forno.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	399 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	45 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	4 g	5 %
GORDURA	21 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	373 mg	103 mg	4 %