



COOKIES DE COCO SAUDÁVEL

Ideal para comer no lanche da tarde com um cafézinho

 36.9 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá cheia de açúcar refinado [170 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 3 colheres de sopa de água [30g]
- 4 colheres de sopa de óleo de soja [32 g]
- 1 xícara de chá de farinha de trigo [120g]
- 1/2 xícara de chá de aveia [78 g]
- 1/2 xícara de chá de coco seco [40g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó [2g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na batedeira/liquidificador, coloque o açúcar, o ovo, a água, e o óleo. Bata bem até formar uma espuma;
- 2º Retire a mistura da batedeira e leve pra uma tigela. Acrescente a farinha, a aveia, o coco, a canela e o fermento. Misture bem até formar uma massa homogênea;
- 3º Molhe as mãos com água, e com elas úmidas, modele os cookies em formas redondas e achatadas;
- 4º Leve pra assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30min ou até ficarem douradinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [15 g]	% DDR
ENERGIA	354 kcal	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	58 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	1 %
GORDURA	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	2 %
SÓDIO	75 mg	11 mg	0 %