Sobremesas Bolos

Bolachas de Nestum, Aveia e Maçã

45 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1/2 chávena de flocos de aveia
1/2 chávena de NESTUM com Aveia e Maçã
1 chávena de farinha de trigo tipo 65
1/3 chávena de açúcar mascavado escuro
1/3 chávena de óleo de amendoim
1 maçã cortada em cubos pequenos
1 c. de chá de fermento em pó
2 ovos

Informação nutricional

Energia	249,6 kcal	12%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	10,3 g	15%*
Hidratos de Carbono	33,0 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Triture o Nestum até ficar com uma farinha.
2. Numa tigela grande adicione os flocos de aveia, o Nestum triturado, a farinha de trigo e o açúcar e misture.
3. Acrescente os restantes ingredientes e envolva tudo com uma colher até formar uma massa húmida.
4. Com a ajuda de uma colher de sopa separe porções da massa e disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal, com uma distância de cerca de 2 cm entre eles.
5. Leve ao forno médio pré-aquecido por meia hora ou até dourar.
6. Desligue o forno e deixe arrefecer.