



Pequenos-Almoços

Lanches

Bolachinhas de Manteiga de Amêndoa e Coco

Quem não adora um lanchinho bem saboroso? ? Perfeitas para acompanhar Pensal preparado com leite de amêndoa, estas bolachinhas não têm glúten nem refinados, e são baixas em açúcares.

60 min.

Fácil

Económico

12 doses

Ingredientes

- 30 g de óleo de coco
- 60 g de açúcar de coco
- 30 g de manteiga de amêndoa
- 2 claras de ovo M
- 1 c. de chá de fermento
- 1 c. de café de flor de sal
- 180 g de farinha de amêndoa
- 40 g de coco ralado
- 150 g de pepitas de chocolate negro

Informação nutricional

Energia	236,1 kcal	12%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	17,7 g	25%*
Hidratos de Carbono	13,1 g	5%*

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

Preparação

- 1 Numa tigela grande coloca o óleo de coco, o açúcar de coco, a pasta de amêndoa, as claras, a flor de sal e o fermento em pó.
- 2 Mexe bem para envolver.
- 3 Adiciona a farinha de amêndoa e o coco e mistura novamente.
- 4 Junta as pepitas de chocolate, tapa e coloca no frigorífico durante pelo menos 30 minutos.
- 5 Pré-aquece o forno a 180°C.

- 6** Prepara um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
- 7** Com as mãos forma pequenas bolas e depois achata, para ficar com forma de bolachinha.
- 8** Coloca as bolachinhas no tabuleiro preparado, algo afastadas.
- 9** Leva ao forno por 12-16 minutos até dourarem.
- 10** Arrefece as bolachinhas numa grelha, antes de servires com Pensal.
- 11** Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite de amêndoa.