



Entradas

Salgados

Scones de Espelta e Cheddar

20 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 2 chávenas de farinha de espelta
- 1 c. de chá de fermento
- 1 c. de chá de sal
- 1 /3 chávena de Leite em Pó NIDO
- 1/2 chávena de manteiga
- 3/4 chávena de água
- 1/2 chávena de queijo cheddar ralado

Informação nutricional

Energia	312,8 kcal	16%*
Proteínas	11,0 g	22%*
Lípidos	26,2 g	37%*
Hidratos de Carbono	35,6 g	14%*

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

Preparação

- 1 Mistura a farinha com o fermento, o sal, o leite em pó NIDO e o queijo cheddar ralado.
- 2 Junta a manteiga e amassa. Junta a água pouco a pouco até obter uma massa suave mas não demasiado peganhenta.
- 3 Num tabuleiro de forno coloca pequenas porções da massa dando um formato arredondado.
- 4 Leva ao forno a 200° cerca de 15 minutos. Polvilha com mais algum queijo cheddar antes de arrefecerem completamente.