

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 200º cerca de 15 minutos. Polvilha com mais algum queijo cheddar antes de arrefecerem completamente.