

Sobremesas Bolos

Bolachas de Noz e Chocolate

45 min. Fácil Económico 30 doses

Ingredientes

30 c. de medida de OptiFibre
350 g de farinha para bolo (com fermento)
200 g de Chocolate NESTLÉ Sobremesas 53% Cacau
100 g de noz (torrada)
225 g de açúcar
225 g de manteiga sem sal
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Informação nutricional

Energia	215,2 kcal	11%*
Proteínas	2,5 g	5%*
Lípidos	12,0 g	17%*
Hidratos de Carbono	22,0 g	8%*

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

Preparação

1. Mistura numa tigela a manteiga e o açúcar até obter um creme. Junta o leite condensado, a farinha e OptiFibre. Mistura tudo até obter uma massa homogénea.
2. Junta à mistura o chocolate partido em pequenos pedaços, bem como as nozes.
3. Divide a massa em 2 partes e forma com cada uma delas um rolo com cerca de 6cm de diâmetro. Enrola os rolos em papel aderente ou de alumínio e leva ao frigorífico durante pelo menos 20 minutos. Entretanto aquece o forno a 180ºc.
4. Retira a massa do frigorífico, desembrulha os rolos e corta em fatias com cerca de 1cm de espessura.
5. Dispõe as fatias num tabuleiro untado e leva ao forno durante 15min.
6.

OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob supervisão médica.