



Sobremesas

Bolos

## Cookies de Aveia

Pensal preparado com leite + cookies de aveia ?? Quem nunca fez esta combinação, que atire a primeira cookie. Olhem só esta receita deliciosa, boa para o lanche e para a ceia ?

🕒 60 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 12 doses

### Ingredientes

- 110 g de manteiga amolecida à temperatura ambiente
- 100 g de açúcar de coco
- 1 ovo grande
- 1 c. de chá de extrato de baunilha
- 140 g de farinha de cevada
- 25 g de aveia em flocos
- 1/4 c. de chá de sal marinho
- 1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio
- 30 g de pepitas chocolate

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	164,8 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	2,2 g	4%*
<b>Lípidos</b>	9,0 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,3 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Com as varas da batedeira bate a manteiga e o açúcar até ganhar volume e ficar fofo.
- 2 Junta o ovo e a baunilha e bate até ficar homogêneo.
- 3 Adiciona a farinha de cevada, a aveia, o sal e o bicarbonato de sódio, e bate até envolver bem.
- 4 Adiciona as pepitas de chocolate e envolve com uma espátula.
- 5 Deixa a massa repousar no frigorífico por 30min.

- 6 Pré-aquece o forno a 180°C.
- 7 Divide a massa em 12 bolas e coloca-as numa assadeira forrada de papel vegetal.
- 8 Cozinha as cookies por 10 minutos e retira do forno.
- 9 Deixa arrefecer numa grelha por 15 minutos e serve.
- 10 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite.