

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

Energia	164,8 kcal	8%*
Proteínas	2,2 g	4%*
Lípidos	9,0 g	13%*
Hidratos de Carbono	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 frigorifico por 30min.

6 Pré-aquece o forno a 180ºC.

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.