



Pequenos-Almoços Lanches

Bolachinhas de Manteiga de Amêndoa e Coco

Quem não adora um lanchinho bem saboroso? ? Perfeitas para acompanhar Pensal preparado com leite de amêndoa, estas bolachinhas não têm glúten nem refinados, e são baixas em açúcares.

🕒 60 min.

👉 Fácil

👉 Económico

👉 12 doses

Ingredientes

- 30 g de óleo de coco
- 60 g de açúcar de coco
- 30 g de manteiga de amêndoa
- 2 claras de ovo M
- 1 c. de chá de fermento
- 1 c. de café de flor de sal
- 180 g de farinha de amêndoa
- 40 g de coco ralado
- 150 g de pepitas de chocolate negro

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 236,1 kcal | 12%* |
| Proteínas | 4,6 g | 9%* |
| Lípidos | 17,7 g | 25%* |
| Hidratos de Carbono | 13,1 g | 5%* |

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

Preparação

- 1 Numa tigela grande coloca o óleo de coco, o açúcar de coco, a pasta de amêndoa, as claras, a flor de sal e o fermento em pó.
- 2 Mexe bem para envolver.
- 3 Adiciona a farinha de amêndoa e o coco e mistura novamente.
- 4 Junta as pepitas de chocolate, tapa e coloca no frigorífico durante pelo menos 30 minutos.
- 5 Pré-aquece o forno a 180°C.

- 6 Prepara um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
- 7 Com as mãos forma pequenas bolas e depois achata, para ficar com forma de bolachinha.
- 8 Coloca as bolachinhas no tabuleiro preparado, algo afastadas.
- 9 Leva ao forno por 12-16 minutos até dourarem.
- 10 Arrefece as bolachinhas numa grelha, antes de servires com Pensal.
- 11 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite de amêndoa.