

Sobremesas Sem Lactose

Bolachas de Arroz

Aproveita para cozinhar estas bolachas para o teu pequeno-almoço ou lanche e acompanhe com um das nossas bebidas saborosas.

30 min. Fácil Moderado 12 doses

Ingredientes

300 g de farinha
150 g de açúcar
150 g de manteiga
150 g de farinha de arroz
4 ovos
2 gemas de ovo
1 limão

Informação nutricional

Energia	299,8 kcal	15%*
Proteínas	4,9 g	10%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	41,0 g	16%*

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

Preparação

1. Com as mãos, misture bem a manteiga, os ovos inteiros, 1 gema, o açúcar, a raspa da casca de limão e a farinha de arroz.
2. Junte a farinha e continue a trabalhar com as mãos, como para uma massa areada.
3. Com a ajuda do rolo da massa, estenda a massa até obter meio centímetro de espessura.
4. Corte a massa com um corta-bolachas redondo e canelado.
5. Pincele as bolachas com a gema restante e leve ao forno a cozer a 180º até estarem douradas.