



Sobremesas Bolos

## Bolachas com Nozes Pecan e Cereais Fitness

🕒 50 min. 🟢 Fácil 🏠 Económico 🍴 16 doses

### Ingredientes

40 g de manteiga  
80 g de óleo de coco  
180 g de farinha  
1 c. de chá de fermento em pó  
1/2 banana  
90 g de açúcar mascavado  
1 ovo  
30 g de nozes pecan (15g + 15g)  
40 g de Cereais FITNESS  
30 g de chocolate

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	161,5 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	2,0 g	4%*
<b>Lípidos</b>	9,4 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	17,9 g	7%*

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

### Preparação

- 1 Numa batedeira misturar a manteiga e o de óleo de coco com o açúcar mascavado.
- 2 Adicionar a farinha e o fermento em pó, a banana e misturar novamente.
- 3 Adicionar o ovo (ou 3 c. de sopa de leite vegetal, por exemplo leite de soja), até obter uma massa homogénea.
- 4 Adicionar metade das nozes pecan esmagadas à massa, cobri-la com papel de alumínio e levá-la ao frigorífico por 30 minutos.

- 5 Moldar os biscoitos, colocá-los em filas desencontradas num tabuleiro coberto com papel vegetal.
- 6 Adicionar por cima dos biscoitos a outra metade de nozes pecan, os Cereais FITNESS e os pedaços de chocolate.
- 7 Colocar no forno pré-aquecido a 180° durante cerca de 10 minutos.