

Receitas em vídeo | Sobremesas

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

Energia	161,5 kcal	8%*
Proteínas	2,0 g	4%*
Lípidos	9,4 g	13%*
Hidratos de Carbono	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.