

Sobremesas Bolos

Bolachas de Lima Limão com Sementes de Papoila

30 min. Fácil Económico 20 doses

Ingredientes

375 g de farinha tipo 65 sem fermento
180 g de açúcar
75 g de manteiga sem sal
1 c. de chá de fermento em pó
150 ml de água
50 g de Leite em Pó NIDO
raspa de 1 limão
raspa de 1 lima
1 c. de sopa de sementes de papoila
açúcar demerara q.b.

Informação nutricional

Energia	131,7 kcal	7%*
Proteínas	2,3 g	5%*
Lípidos	4,3 g	6%*
Hidratos de Carbono	21,1 g	8%*

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

Preparação

1. Numa taça misture a farinha com o açúcar, a manteiga amolecida e o fermento.
2. Misture bem, acrescente as raspas de limão e de lima assim como as sementes de papoila. Noutro recipiente misture a água com o Leite em Pó NIDO.
3. Vá adicionando aos poucos o leite à mistura anterior e amasse a mesma. Deixe a massa repousar 10 minutos. Caso a mesma esteja demasiado mole leve a massa ao frio, envolvida em pelicula aderente
4. Ligue o forno a 180ºC. Forre um tabuleiro com papel vegetal e unte o mesmo com manteiga e polvilhe com farinha.

5 Numa superfície polvilhada com farinha, estenda a massa com a ajuda de um rolo.

6 Com um cortador de bolachas vá formando bolachas dispondo-as no tabuleiro, deixando espaço entre elas.

7 Polvilhe cada bolacha com açúcar demerara e leve ao forno por 8 a 10 minutos.