



Receitas para Lanches e Pequenos-almoços

Bolachas

Bolachas de Aveia e Maçã

🕒 20 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 10 doses

Ingredientes

- 2 ovos
- 130 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente
- 1/2 chávena de chá de açúcar
- 1 chávena de chá de Leite em Pó NIDO
- 1 chávena de chá de farinha
- 1/2 chávena de chá flocos de aveia
- 1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio
- 1 c. de chá de canela em pó
- 1 c. de chá de extrato de baunilha
- 2 maçãs descascadas e raladas

Informação nutricional

Energia	184,8 kcal	9%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	12,6 g	18%*
Hidratos de Carbono	14,3 g	5%*

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

Preparação

- 1 Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2 Barrar com manteiga e polvilhar com farinha dois tabuleiros grandes, reservar.
- 3 Misturar numa tigela a farinha, o Leite em Pó NIDO, a canela e o bicarbonato de sódio, reservar.
- 4 Numa tigela com ajuda da batedeira bater o açúcar e a manteiga até obter um creme, juntar os ovos e o extrato de baunilha, bater muito bem.
- 5 Acrescentar ao preparado anterior a mistura da farinha e misturar com a batedeira.
- 6 Juntar os flocos de aveia e a maçã e envolver com ajuda de uma colher de pau.
- 7 Verter montinhos de massa nos tabuleiros com ajuda de uma colher de sobremesa, levar ao forno cerca de 20 minutos à temperatura de 180°C.
- 8 Retirar as bolachas do forno e deixar amornar nos tabuleiros cerca de 10 minutos. Após esse tempo, com ajuda de uma espátula, descolar cada bolacha e deixar arrefecer sobre uma rede de cozinha.