

Sobremesas Bolos

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 180ºC.
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 180ºC.

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.