



Sobremesas Bolos

## Bolachas de Nestum, Aveia e Maçã

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1/2 chávena de flocos de aveia
- 1/2 chávena de NESTUM com Aveia e Maçã
- 1 chávena de farinha de trigo tipo 65
- 1/3 chávena de açúcar mascavado escuro
- 1/3 chávena de óleo de amendoim
- 1 maçã cortada em cubos pequenos
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 2 ovos

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 249,6 kcal | 12%* |
| <b>Proteínas</b>           | 5,8 g      | 12%* |
| <b>Lípidos</b>             | 10,3 g     | 15%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 33,0 g     | 13%* |

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

### Preparação

- 1 Triture o Nestum até ficar com uma farinha.
- 2 Numa tigela grande adicione os flocos de aveia, o Nestum triturado, a farinha de trigo e o açúcar e misture.
- 3 Acrescente os restantes ingredientes e envolva tudo com uma colher até formar uma massa húmida.
- 4 Com a ajuda de uma colher de sopa separe porções da massa e disponha-as num tabuleiro forrado com papel vegetal, com uma distância de cerca de 2 cm entre eles.
- 5 Leve ao forno médio pré-aquecido por meia hora ou até dourar.
- 6 Desligue o forno e deixe arrefecer.