



Sobremesas Bolos

## Bolachas de Noz e Chocolate

🕒 45 min. 🟢 Fácil 🏠 Económico 🍴 30 doses

### Ingredientes

30 c. de medida de OptiFibre  
350 g de farinha para bolo (com fermento)  
200 g de Chocolate NESTLÉ Sobremesas 53% Cacau  
100 g de noz (torrada)  
225 g de açúcar  
225 g de manteiga sem sal  
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	215,2 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	2,5 g	5%*
<b>Lípidos</b>	12,0 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	22,0 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Mistura numa tigela a manteiga e o açúcar até obter um creme. Junta o leite condensado, a farinha e OptiFibre. Mistura tudo até obter uma massa homogénea.
- 2 Junta à mistura o chocolate partido em pequenos pedaços, bem como as nozes.
- 3 Divide a massa em 2 partes e forma com cada uma delas um rolo com cerca de 6cm de diâmetro. Enrola os rolos em papel aderente ou de alumínio e leva ao frigorífico durante pelo menos 20 minutos. Entretanto aquece o forno a 180°C.
- 4 Retira a massa do frigorífico, desembrulha os rolos e corta em fatias com cerca de 1cm de espessura.
- 5 Dispõe as fatias num tabuleiro untado e leva ao forno durante 15min.

6

OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob supervisão médica.