Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Lethicia Nunes
CRN3 54705

Cookies integrais

Ingredientes:
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de aveia em flocos
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
½ colher (chá) de fermento em pó
1 ovo
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de sementes de linhaça
100g de gotas de chocolate amargo

Modo de preparo:
Em um recipiente, misture a farinha de trigo integral, a aveia, o açúcar mascavo e o fermento em pó.
Adicione o ovo e a manteiga e misture com uma colher até ficar uma massa homogênea.
Acrescente a linhaça e metade das gotas de chocolate amargo.
Modele os cookies com auxílio de duas colheres e coloque-os em uma assadeira, deixando um espaço entre eles.
Finalize com as gotas de chocolate restantes e leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar levemente nas laterais.

Rendimento:
15 unidades