



Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena

CRN 22408

Cookies de abóbora com chocolate

Ingredientes:

- 210g de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida (aproximadamente 240g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo (pode substituir por mel)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco (pode substituir por azeite ou manteiga)
- 1 colher (chá) de baunilha
- ½ xícara (chá) de gotas de chocolate

Modo de preparo:

Em um recipiente, amasse a abóbora já cozida, adicione a baunilha e o açúcar (ou o mel) e misture bem.

Acrescente a aveia aos poucos.

Coloque o óleo da sua preferência e, por último, as gotinhas ou pedaços de chocolate.

Em uma assadeira, coloque o papel manteiga e com ajuda de uma colher molde os cookies.

Pré-aqueça o forno a 180° e asse por cerca de 15 minutos ou até estarem firmes, pois por dentro ficarão macios.

Rendimento:

20 unidades



