



E SE O SEU FILHO FOR O CHEF?

Pequenos chefes especializados em
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Bolachas de Amêndoa para o Natal

Ingredientes:

- 👩 75g de farinha de trigo refinada
- 👩 50g de farinha de trigo integral
- 👩 65g de açúcar amarelo
- 👩 50g de miolo de amêndoa em pó
- 👩 65g de manteiga sem sal
- 👩 1 gema de ovo
- 👩 1 ovo

Atenção:

Não faça esta receita sozinho!

Pede a ajuda de um adulto.

Sugestão de decoração:

- 👩 1 ovo
- 👩 Açúcar colorido q.b.
- 👩 Drageias coloridas q.b.
- 👩 Sementes a gosto

Mãos à Obra:

Pede a um adulto para ligar o forno a 160:

Numa taça adiciona as farinhas, o açúcar e a amêndoa e mistura bem.

Adiciona a manteiga amolecida, a gema e o ovo inteiro. Envolva bem até ficar homogêneo.

Leva ao frigorífico durante 20 minutos.

Polvilha a bancada e um rolo da massa com farinha.

Estende a massa até ficar com meio centímetro de espessura.

Com os corta massas faz figuras de Natal.

Pincela com ovo batido e decora com o açúcar colorido, ou as drageias ou as sementes.

Usa a imaginação se quiseres fazer enfeites de Natal!

Pede a um adulto para levar ao forno durante cerca de 12 a 15 minutos até ficarem ligeiramente douradas.

Depois de serem retiradas do forno deixa arrefecer antes de comer.

Se quiseres guardar, deixa arrefecer completamente antes de acondicionares numa caixa hermética.

Bon appétit.

Petit Chef

Curiosidades:

A farinha de integral é muito rica em fibras contribuindo para uma melhor digestão dos alimentos.

Sempre que possível substitui parte da farinha das tuas receitas por este tipo de farinha.

Substitui também o açúcar refinado por açúcar amarelo.