



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
Terapeuta Holística (CRT-48551)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica

Cookies de Aveia e Cacau

Adapte essa receita a pedido da minha filha, que pediu para fazermos bolachinhas de chocolate. A massa crua ficou muito gostosa, após cozida melhor ainda! A pesar de ter carboidratos (da aveia e do açúcar) as fibras (do farelo de aveia) ajudam a diminuir o índice glicêmico dos biscoitos.

Ingredientes:

- 9 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 9 colheres de sopa de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco (ou açúcar demerara ou mascavo)
- 3 colheres de sopa de cacau puro
- 3 gemas de ovo (de preferência orgânicos ou caipiras) (para versão VEGANA, sem ovos: 50 mL de água morna com 1 colher de sopa de chia, deixadas de molho alguns minutos antes de usar)
- 3 colheres de azeite de oliva (ou manteiga colonial ou ghee)
- 1 pitada de sal do Himalaia
- 1/2 colher de café de essência de baunilha

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes secos numa tigela, acrescentar as gemas e o azeite e misturar até obter uma massa homogênea.
Caso necessário, acrescentar um pouco de farinha de arroz ou fécula de milho (maicena) ou de batata para dar o ponto para poder esticar e cortar.
Esticar a massa, cortar os cookies, colocar numa forma previamente untada.
Cozinhar em forno pré-aquecido, a 200 graus, por apenas 10 minutos.

Dica: reserve as 3 claras e aproveite para fazer muffins de "sobrolho" (mas usando só claras em lugar do ovo inteiro) =D
Ver a receita de MUFFINS PROTEICOS SALGADOS (ideais para lanches) no Blog de receitas no site (www.julietaritta.com)