

# Crackers de Orégãos: descubra como fazer receitas deliciosas



**Crackers de Orégãos**, já experimentou fazer? São mais saudáveis do que uma típica bolacha, mas sem perder a essência da mesma, **as crackers de orégãos** são uma ótima alternativa para os lanches para os mais novos levarem para a escola.

Além de os pequenos cozinheiros poderem preparar esta receita, sempre com a supervisão de um adulto, com alguma facilidade, ainda lhes irá proporcionar um bom momento de diversão em família, enquanto lhe ensina mais sobre uma alimentação saudável. Preparados? Chegou o momento de irmos para a cozinha!

## Tudo o que precisa de ter na despensa

Visitem a despensa lá de casa e confirmem se têm todos os ingredientes que serão necessários para preparar as nossas deliciosas crackers de orégãos. Caso algum produto esteja em falta, ajude os pequenos a construir a sua lista de compras. Vão precisar:

- 125g de farinha de trigo
- 125g de farinha de trigo integral
- 125g de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de orégãos

# Como cozinhar crackers de orégãos passo a passo

Comecem por misturar todos os ingredientes secos que são necessários para as nossas crackers de orégãos. De seguida, terão de adicionar a água e misturar tudo até formar uma massa (se necessário, para ser mais fácil de moldar, adicionar mais farinha).

Agora a parte mais divertida para os nossos pequenos cozinheiros: estiquem a massa com um rolo e cortem-na, com recurso a formas de bolachas, com o formato desejado.

Levem as nossas bolachinhas ao forno pré-aquecido a 180°C e deixem cozinhar durante, aproximadamente, 10 a 15 minutos, até ficarem com um aspeto dourado e crocantes. Depois? É a melhor parte: deliciem-se em família!

## Informação nutricional:

362 kcal  
8g proteína  
65g HC  
7g gordura  
5g fibra

## Apanhe boleia com o Rodinhas

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!