

Receita de bolachinhas de aveia e coco



À volta de formas de culinária e colheres de pau, todos os momentos são bem passados. Por isso, trazemos uma receita fácil de **bolachinhas de aveia e coco** para fazer com os mini chefes aí de casa. Sempre que conseguir, envolva os mais pequenos nas suas receitas. Assim, descubrem, à sua maneira, a textura e sabor dos alimentos, de forma bem divertida.

Preparados para uma aventura culinária? Vamos a isto.

Aprenda a fazer bolachinhas de aveia e coco

Ingredientes:

15 unidades

1 banana

3 colheres de sopa de aveia

1 colher de sopa de coco

Preparação:

Antes de passar para a preparação, não se esqueça de pré-aquecer o forno a 180°C. Depois deste simples, mas fundamental, passo, vamos ao que interessa. Com a ajuda de um garfo, esmague bem a banana. Posteriormente, adicione a farinha e o coco e misture bem.

Chegamos à parte mais divertida, ensine os mais novos a moldar o preparado em pequenas bolinhas e depois, achate-as. Coloque as suas bolachinhas num tabuleiro, forrado com papel vegetal, e leve ao forno durante 20 minutos.

Agora, é só esperar e saborear.

Informação Nutricional (por 100 g)

Energia: 166 kcal

Proteína: 4 g

Hidratos de Carbono: 27 g

Gordura: 4 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

Este Inverno, apanhe a boleia do Rodinhas! Somos um serviço especializado de transporte de crianças que diariamente lhe oferece dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Com a ajuda da carrinha de transporte escolar do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes. Conheça todos os nossos serviços de transporte escolar!