Bolachinhas de maçã



Na Rua Sésamo tínhamos o
Monstro das Bolachas, que devorava este snack de forma constante! Hoje em dia, continua a fazer parte dos lanchinhos preferidos das crianças. Por isso, este mês, trazemos-lhe uma receita super saudável, que irá fazer as delícias dos mais pequenos: bolachinhas de maçã.

O que vai precisar para preparar estas deliciosas bolachinhas:

- 1 ovo
- 25g mel
- 40g azeite
- 2 maçãs
- 1 pau de canela
- 185g farinha de trigo ou espelta
- 1 colher de chá de fermento

Arregace as
mangas, vista o avental aos miúdos e preparem-se para começar:

Ligue o forno e deixe-o pré-aquecer a 180ºC. Com a ajuda dos pequenos chefs lá de casa, escolham duas belas maçãs e coloquem-nas para cozer em pouca água, acrescentando um pau de canela para as tornar ainda mais saborosas! No final, quando já estiverem cozidas, só terão que as triturar. O passo seguinte pode ser da responsabilidade dos miúdos, sempre com a sua supervisão. Numa taça, misturem o ovo, com o mel, o azeite e 50g do puré de maçã. Misturem tudo bem, até conseguirem uma textura homogénea. Só falta mesmo juntar a farinha e o fermento, para conseguirem a massa final para as nossas bolachinhas. Agora a parte mais divertida: com pequenos pedaços de massa, deixe os mais novos moldarem pequenas bolinhas e, de seguida, achatem-nas. Com o remanescente do delicioso puré de maçã, coloquem uma colher de café deste sobre cada uma das bolachas. O passo final é leva-las ao forno durante 15 minutos. Enquanto espera, pode ensinar aos miúdos **a importância da fruta na sua alimentação**! Quando as bolachinhas estiverem prontas, deixe-as arrefecer completamente e guarde-as num frasco hermeticamente fechado.

Descubra outras receitas deliciosas.

Informação nutricional (por 5 bolachinhas):

Energia (kcal):	186,4
Proteína (g):	5
Lípidos (g):	8
Hidratos de carbono (g):	23,9