

# Bolachas Integrais de Avelãs

Tenho um livrinho (é mais fascículo, pequenito) de uma colecção do Círculo de Leitores (Bom Apetite) só sobre bolachas e biscoitos. Este anos em casa dos meus pais e resolvi trazer para casa. Passados longos meses na prateleira teve a estreia. E logo com uma receita de bolachas integrais. Soa a saudável, e normalmente saudável soa a sensaborão. Pois aí é que está: as bolachas são deliciosas! Vou ter de dar mais atenção àquelas receitinhas (Nesta só alterei a quantidade de canela).

(A receita rendeu-me cerca de 70 bolachinhas)

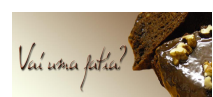


## Bolachas Integrais de Avelãs

### *Ingredientes:*

- 400gr farinha de trigo integral
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 colher de chá de canela
- 150gr açúcar amarelo
- 150gr avelãs moídas
- 200gr manteiga amolecida
- 2 ovos
- avelãs q.b. para decorar

### *Preparação:*



Misturar a farinha, o fermento, a canela, o açúcar e as avelãs moídas numa tigela. Juntar a manteiga amolecida e os ovos. Mexer com uma colher de pau e terminar amassando com as mãos.

Formar rolos de massa com mais ou menos 3 ou 4 cm de diâmetro e envolver separadamente em película aderente. Deixar repousar no frigorífico por uma hora.

Preparar o tabuleiro do forno, forrando com papel vegetal.

Retirar um rolo de cada vez, tirar a película, e com uma faca afiada cortar os rolos em rodelinhas com cerca de 1/2 cm. Colocar no tabuleiro e em cada bolachinha colocar metade de uma avelã, pressionando um pouco para que depois não caia no final de prontas as bolachas.

Levar ao forno médio durante cerca de 20 minutos.

E depois é tentar não as comer ainda quentes, já que o cheiro é tal forma inebriante que só apetece comer sem regra :)

