BOLACHINHAS DOCES DUKAN – PP (FASE ATAQUE)

INGREDIENTES

10 colheres (sopa) cheias de leite em pó desnatado

6 colheres (sopa) cheias de farelo de aveia

1 colher (sopa) de coco em flocos

1 pitada de sal

1 colher (chá) de fermento em pó

1/2 copo de óleo de coco

40 gotas de adoçante liquido

4 ovos de galinha

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180º C.

Junte todos os ingredientes secos e misture bem.

Feito isso, junte os ovos, o óleo de coco e o adoçante e mexa bem até a massa ficar homogênea.

Ajuste a temperatura do forno entre 180~220° C.

Unte uma assadeira com manteiga.

Bolear as bolachinhas com duas colheres e evitar deixar muito próximas umas das outras, pois elas irão crescer um pouco.

Leve ao forno por 20 minutos.

Coloque uma vasilha pequena com água quente dentro do forno para a bolacha não ficar seca, tome cuidado ao abrir e fechar o forno para não se queimar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14277-bolachinhas-doces-dukan-pp-fase-ataque.html