

# COOKIE 100% INTEGRAL SEM AÇÚCAR

## INGREDIENTES

100 g de manteiga sem sal

1 xícara de farinha de trigo integral

3/4 de xícara de aveia em flocos

1 ovo

5 colheres (chá) de stevia em pó (pode ser sucralose)

1/4 de xícara de mel

1 colher (sopa) de canela

1 xícara de nozes e castanhas variadas picadas pequenas

1 colher (chá) de fermento químico em pó

1 colher (sopa) de benefiber (para baixar o índice glicêmico, opcional)

1 colher (chá) de essência de avelã ou baunilha (opcional)

## MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga e depois misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último.

Coloque em forma untada com manteiga e leve para assar em forno preaquecido por 15 a 20 minutos, a 180° C.

Deixe algum espaço entre os cookies para eles não grudarem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21617-cookie-100-integral-sem-acucar.html>