COOKIES FITNESS

INGREDIENTES

1 xícara de proteína de soja moída

1/2 xícara de farelo de aveia

50 g de manteiga sem sal

1 xícara de açúcar mascavo

2 ovos

2 colheres (chá) de essência de baunilha

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

opcional: chocolate meio amargo em pedaços pequenos

MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma vasilha e aqueça por 15 segundos no microondas.

Bata com uma colher até virar uma pasta.

Bata a proteína de soja no liquidificador até virar farinha.

Em seguida coloque na vasilha junto com o farelo de aveia, os 2 ovos, o açúcar e a essência de baunilha.

Bata até ficar uma massa uniforme.

Adicione o bicarbonato de sódio e o misture bem.

A massa ficará um pouco porosa.

Se quiser, adicione o chocolate, misture bem com a massa.

Com duas colheres, coloque pequenas porções em formato de discos em uma forma de teflon(pode ser de pizza).

Deixe um espaço considerável entre elas, pois irão crescer.

Aqueça o forno por 10 minutos a 200° C, antes de assar.

Asse por 15 minutos na mesma temperatura.

O ponto de tirar é quando estiver com as bordas douradas.

Têm que ficar com o meio um pouco mole, pois endurecem um pouco quando frios.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23916-cookies-fitness.html