

BOLACHA FIT SALGADA

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de amido de milho

200 g pasta de amendoim sem açúcar

2 colheres (sopa) de açúcar (ou a gosto)

3 colheres (café) de sal (ou a gosto)

1 colher (sopa) de fermento químico

3 colheres (sopa) Psyllium

5 colheres (sopa) de mix de sementes (chia, linhaça, gergelim e aveia)

2 xícaras de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sove na batedeira, como se fosse uma massa de pão, por 10 minutos

Se precisar acertar o ponto, adicione mais água ou farinha

Asse em forno pré

Deixe esfriar sobre uma grade antes de guardar em pote fechado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3732-bolacha-fit-salgada.html>