

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>