



## Entretenimento

Notícias de lazer,  
cultura e

19/09/2012 7:12

## Aprenda fazer Minicookie de Banana sem lactose

Da Redação

Alterar o tamanho  
do texto1 person recommends this. Sign Up para ver o que seus amigos  
recomendam

Receita rende 15 porções

Para quem tem intolerância a leite, confira a receita de um saboroso Minicookie de Banana sem lactose. O biscoito pode ser servido no café da manhã ou da tarde.

### Minicookie de Banana sem lactose

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de óleo
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 2/3 de xícara (chá) de **SupraSoy** sem Lactose sabor Banana
- 1/3 de xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- cerca de 5 colheres (chá) de suco de laranja
- 1/4 de xícara (chá) de amêndoas em lâminas ou picadas (25 g)
- 2 colheres (sopa) de uvas passas (20 g)

### Preparo:

Em uma tigela, misture o açúcar, o óleo e a baunilha. Junte o **SupraSoy**, o amido de milho, o fermento e a canela, e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa.

Para dar o ponto da massa, acrescente, uma a uma, as colheres de suco e misture com as mãos até que forme uma massa consistente e unida. Junte as amêndoas e passas, separe a massa em 15 bolinhas, achate-as formando um disco de 1/2 dedo de espessura e coloque-as em uma assadeira untada com óleo ou forrada com papel manteiga, deixando uma distância de 2 dedos entre elas.

Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 10 minutos. Retire da assadeira, deixe esfriar e sirva em seguida.

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 15 cookies de 13 g cada

Variações: substitua as passas e amêndoas por outros ingredientes como: gotas de chocolate sem lactose, castanhas de caju picadas, damascos secos picados e nozes picadas.

Informação nutricional – 1 cookie (13 g)

Valor calórico 52,2 Kcal

Carboidratos 6,8 g

Proteínas 1,7 g

Lipídios 2,1 g

Fibras 0,2 g

TAGS ▾

culinária, **SupraSoy**