



BOLACHINHAS DE ARROZ E AMÊNDOA (SEM GLÚTEN)



Bebés e crianças



16 MIN



FÁCIL



24 UNIDADES



YÄMMI 2

Ingredientes

- 100 g de amêndoa pelada crua
- 70 g de farinha de arroz
- 70 g de amido de milho (maisena)
- 80 g de manteiga sem lactose (à temperatura ambiente)
- 80 g de açúcar mascavado
- 1 ovo inteiro (pequeno)
- 2 gemas
- 1 pitada de sal marinho
- Raspa de 1 limão ou 1/2 c. de café de aroma de baunilha
- Papel vegetal

Preparação

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2º Coloque a amêndoa no copo e programe 30 segundos na velocidade 11. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo.
- 3º Junte a farinha de arroz, o amido de milho, a manteiga sem lactose, o açúcar, o ovo, as gemas, a pitada de sal e a raspa de limão (ou aroma de baunilha) e misture durante 30 segundos na velocidade 4. Verifique se a massa ficou uniformemente misturada e, se necessário programe mais 5-10 segundos na mesma velocidade.
- 4º Molde pequenas bolinhas, do tamanho de uma noz (se necessário humedeça as mãos com água), e disponha-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal, distanciadas umas das outras. Com o dedo indicador ou um garfo achate ligeiramente as bolachas (não demasiado, porque vão aumentar no forno).
- 5º Leve ao forno pré-aquecido cerca de 15 minutos ou até começarem a dourar (sem deixar escurecer).
- 6º Conserve as bolachas num recipiente hermeticamente fechado

Nota: Os cereais podem ser introduzidos na alimentação do bebé por volta dos 6 meses, mas idealmente os cereais com glúten (trigo) só deverão ser introduzidos após os 9 meses. Privilegie os cereais sem glúten - arroz, aveia, quinoa, milho-miúdo - e os açúcares não refinados.

Dica: Pode reduzir a quantidade de açúcar ou substituir o açúcar mascavado por açúcar de coco, mel ou geleia de agave. Pode fazer a receita com manteiga (com ou sem lactose) ou óleo de coco. Experimente substituir a raspa de limão ou o aroma de baunilha por raspa de laranja ou canela.