

# Bolachas de maçã e coco

1



2



3



5



4



# Bolachas de maçã e coco

- 2 chávenas de farinha de aveia (flocos de aveia triturados)
- 1 maçã média triturada
- 1-2 colheres de sobremesa de mel
- 2 colheres de azeite
- 2 colheres de água fria
- Canela a gosto
- Coco a gosto

1

Misturar a farinha de aveia com a canela e o coco

2

Acrescentar a maçã triturada (pode juntar um pouco de água para triturar melhor a maçã) e o mel e misturar

3

Juntar a água e o azeite e amassar o preparado

4

Moldar as bolachinhas conforme desejado

5

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 25 minutos

1



# Bolachas de banana e chocolate

2



3

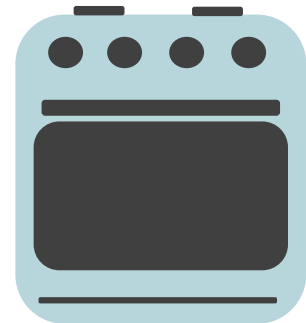


4



5

180°C  
15 min



# Bolachas de banana e chocolate

- 2 chávenas de farinha de aveia (flocos de aveia triturados)
- 1 banana
- 3 quadrados de chocolate preto
- Canela a gosto

1

Esmagar a banana com um garfo

2

Acrescentar a farinha de aveia à banana e misturar muito bem

3

Juntar a canela e o chocolate partido aos pedacinhos (ou ralado com o ralador)

4

Moldar as bolachinhas conforme desejado

5

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 25 minutos