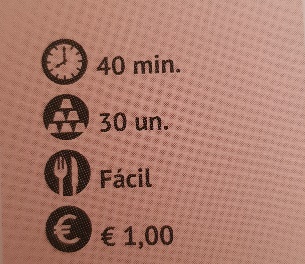


**Bolachas de Alfarroba e Laranja**

**Ingredientes**

½ chávena de farinha para bolos sem glúten

½ chávena de coco ralado

2 colheres sopa sêmola de milho

1 colher sopa de farinha de alfarroba

3 colheres de açúcar mascavado ou de coco

1 colher chá de canela

1 colher de café de bicarbonato de sódio

1/3 colher café de sal fino

1 laranja (raspa)

1 colher sopa de linhaça moída

5 colheres de sopa de água quente

2 colheres sopa de óleo

**Preparação**

1. Numa taça misture a farinha, o coco, a sêmola, a alfarroba, o açúcar, a canela, o bicarbonato, o sal e a raspa da laranja.
2. Numa chávena, bata com uma colher a linhaça com a água quente, obtendo uma goma; misture o óleo. Verta na taça da farinha, mexa bem e molde uma bola de massa com as mãos. Envolva em pelicula aderente e deixe repousar no frigorífico 20 minutos.
3. Coloque a massa numa superfície de trabalho sobre uma folha de papel vegetal: estenda com o rolo até obter uma espessura fina. Recorte as bolachas com formas. Transfira com cuidado para o tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Leve ao forno pré aquecido a 180º C por 10 a 12 minutos. Deixe arrefecer e sirva acompanhado com um chá.

Eu sou uma Eco Estudante, do 2º B5, da Escola Básica Fonte dos Escudeiros.

Escolhi para a minha receita fazer umas bolachinhas de alfarroba e laranja, porque são saudáveis para um lanche.

Como gosto muito de ajudar a minha mãe da cozinha, pude fazer este desafio, proposto pela minha professora.

A farinha de alfarroba faz uns doces muito bons e é rica em antioxidantes e faz menos mal que o chocolate.

Como podem ver no filme, a minha mãe ajudou a colocar as quantidades nas tacinhas e depois e fiz a receita sozinha.

No final, quando chegou a hora do lanche tive a companhia do meu irmão, porque ele também gosta muito destas bolachinhas com chá natural a acompanhar!!