Bolachas na airfryer: o lanche prático e saboroso para toda a família

O bem-estar das crianças começa na sua alimentação, desde as grandes refeições até à hora do lanche. Com as nossas rotinas agitadas torna-se difícil ter tempo e inspiração para pensar em lanches nutritivos e atrativos para os pequenos.

Bolachas caseiras são o exemplo ideal de como as crianças podem gostar das opções mais saudáveis, sem muito esforço. Em apenas 30min e com auxílio de uma airfryer, é possível cozinhar bolachas muito saborosas e benéficas para a saúde dos “monstros das bolachas” lá de casa. Rapidamente, fazer o lanche das crianças deixa de ser um “castigo” e torna-se uma atividade divertida onde todos podem por as mãos na massa.

Ingredientes para 12 bolachas:

1 Banana madura
1 Ovo
1 colher de sopa de óleo de coco
Raspas de 1 limão
25 g de Manteiga de Amendoim
½ colher de chá de Canela
1 colher de chá de Fermento em Pó

Passo-a-passo (35min):

– Numa taça coloque a banana em pedaços, o ovo e as raspas de limão, e com um garfo amasse a banana.
– Junte os restantes ingredientes e mexa até estar tudo bem misturado.
– Leve ao frigorifico por pelo menos 20 minutos, para que seja mais fácil de moldar as bolachas (quanto mais tempo deixar, mais fácil se torna).
– Forre o fundo da airfryer com papel vegetal e pincele-o com óleo de coco ou azeite.
– Retire a massa do frigorífico e divida-a em várias porções. Pode usar uma colher de sopa

como medida. Para conseguir dar forma às suas bolachas sem dificuldades, basta untar as mãos com azeite ou molhá-las em água.
– Leve as bolachas à airfryer a 180°C por 5min e, quando este tempo acabar, vire-as e aguarde mais 5min.
– Retire da airfryer e deixe arrefecer.

Bom apetite!

Informação nutricional (Por bolacha):

Calorias: ~65 kcal
Carboidratos: ~8g
Proteínas: ~2g
Gorduras: ~2g
Açúcares: ~4g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!