Crackers de Orégãos:descubra como fazer receitas deliciosas



Crackers de Orégãos, já experimentou fazer? São mais saudáveis do que uma típica bolacha, mas sem perder a essência da mesma, **as crackers de orégãos** são uma ótima alternativa para os lanches para os mais novos levarem para a escola.

Além de os pequenos cozinheiros poderem preparar esta receita, sempre com a supervisão de um adulto, com alguma facilidade, ainda lhes irá proporcionar um bom momento de diversão em família, enquanto lhe ensina mais sobre uma alimentação saudável. Preparados? Chegou o momento de irmos para a cozinha!

Tudo o que precisa de ter na despensa

Visitem a despensa lá de casa e confirmem se têm todos os ingredientes que serão necessários para preparar as nossas deliciosas crackers de orégãos. Caso algum produto esteja em falta, ajude os pequenos a construir a sua lista de compras. Vão precisar:

125g de farinha de trigo
125g de farinha de trigo integral
125g de água
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de orégãos

Como cozinhar crackers de orégãos passo a passo

Comecem por misturar todos os ingredientes secos que são necessários para as nossas crackers de orégãos. De seguida, terão de adicionar a água e misturar tudo até formar uma massa (se necessário, para ser mais fácil de moldar, adicionar mais farinha).

Agora a parte mais divertida para os nossos pequenos cozinheiros: estiquem a massa com um rolo e cortem-na, com recurso a formas de bolachas, com o formato desejado.

Levem as nossas bolachinhas ao forno pré-aquecido a 180ºC e deixem cozinhar durante, aproximadamente, 10 a 15 minutos, até ficarem com um aspeto dourado e crocantes. Depois? É a melhor parte: deliciem-se em família!

Informação nutricional:

362 kcal
8g proteína
65g HC
7g gordura
5g fibra

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!