Receita de Húngaros Saudáveis

Uma ida ao café ou à pastelaria com os mais pequenos, já deve ter envolvido um pedido para comer as bolachinhas com cobertura de chocolate, em forma de flor ou coração, que têm um aspeto tão bonito na vitrine. Os famosos húngaros são um elemento obrigatório nas pastelarias portuguesas, mas em casa, pode optar por fazer a nossa versão de **húngaros saudáveis**.

Junte as crianças na cozinha, use cortadores de bolachas com formas divertidas e descubra o novo lanche favorito lá de casa!

Saiba como fazer húngaros saudáveis

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de farinha de amêndoa
- 6 colheres de farinha de trigo
- 1-2 gotas de essência de baunilha
- 50g chocolate de culinária

Como fazer

Comece por pré aquecer o forno a 180ºC. De seguida bata, com uma

vara de arames, o ovo, o mel, o azeite e a essência de baunilha. De seguida, junte as farinhas e amasse bem com as mãos, até obter uma massa não se cole aos dedos. Se necessário, coloque mais um bocadinho de farinha.

Depois de formar uma bola de massa firme, estique com um rolo da massa até obter um disco fino e corte com a ajuda de cortadores de bolachas. Leve as bolachinhas ao forno durante 15minutos.

Enquanto elas estão no forno, derreta o chocolate em banho-maria. Deixe as bolachas arrefecerem, e quando estiverem frias, mergulhe metade da bolacha no chocolate, coloque sobre uma folha de papel vegetal e leve ao frigorífico até solidificar.

Informação Nutricional (por 100g)
404 kcal
36g de Hidratos de carbono
24g de gordura
10g de proteína
5g de fibra

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.