



BEM-CASADOS

INGREDIENTES:

100 g de margarina light

½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó
(próprio para forno e fogão)

1 gema

½ xícara (chá) de amido de milho

1 colher (chá) de baunilha

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 pitada de sal

Doce de leite diet ou geleia diet para o recheio

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.

Dicas e receitas: Bruno Zilberstein,
Cibele Regina Zalli e Fabíolla Andrea Machado

#ViverBem #ReceitaSaudável #UnimedSãoRoque

**MUDEL
HABITO**





PREPARO:

Bata na batedeira a margarina, o adoçante e a gema. Junte o amido de milho, a baunilha, o sal e continue batendo por dez minutos ou até a massa ficar homogênea. Retire essa mistura da batedeira e junte a farinha de trigo aos poucos, amassando até que se solte das mãos.

Envolva a massa em um filme plástico e leve à geladeira por trinta minutos. Retire da geladeira, abra a massa entre dois plásticos e corte com um cortador redondo ou do formato desejado.

Coloque os biscoitinhos em uma assadeira sem untar e leve ao forno pré-aquecido (180 °C) por dez a quinze minutos ou até que comecem a dourar no lado de baixo. Não deixe que dourem a parte de cima.

Deixe esfriar, retire da assadeira com a ajuda de uma espátula e recheie-os dois a dois, com doce de leite ou geleia. É possível congelar os bem-casados por três meses. O descongelamento pode ser feito em temperatura ambiente.

47 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.