BISCOITOS FUNCIONAIS ERVAS E ESPECIARIAS

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Giselle Gomides Pires De Aquino
Kawanne Oliveira Stadler
Cristiane Luciene De Lima Souza

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Ervas e Especiarias:
Tomilho
O tomilho é uma erva aromática popularmente utilizada na culinária devido ao seu sabor distintivo. Além de adicionar um toque especial aos pratos, o tomilho também oferece vários benefícios à saúde, como:
Propriedades antioxidantes;
Ação antimicrobiana;
Suporte ao sistema imunológico;
Ação anti-inflamatória;
Saúde digestiva;
Saúde respiratória.
Ervas e Especiarias:
Baunilha

Embora seja conhecida por sua propriedade aromática a baunilha é uma especiaria popularmente conhecida pelo seu sabor doce e aroma agradável. A baunilha possui benefícios que contem ação:

Anticancerígenas;

antioxidantes e anti-inflamatórias;

Relaxamento e alívio de estresse;

Aromatizante natural.

BISCOITO DE BAUNILHA COM FARINHA DE AMÊNDOAS
INGREDIENTES
90 g de açúcar demerara;

100 g de manteiga ou margarina em temperatura ambiente;
1 pitada de sal;
100 g de farinha de amêndoas;
1 ovo;
200 g de farinha de arroz ou amido de milho;
1 baunilha;
50 g de nozes picada.
MODO DE PREPARO
misture todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea ontem a forma com óleo manteiga e farinha de arroz modele a massa asse no forno 180° por 40 minutos.
PÃOZINHO COM FARINHA NUTRITIVA E TOMILHO
INGREDIENTES
4 ovos;
30 g de azeite;
100 g de leite vegetal de amêndoas ou leite de coco;
50 g de parmesão ralado;
100 g de farinha de amêndoas;
50 g de farinha de coco;
1 colher de chá de orégano, sal e chia;
1 colher de sopa de linhaça;
1 colher de chá de fermento químico;
Tomilho a gosto.
MODO DE PREPARO

Mistura os ovos, acrescente azeite, queijo ralado, leite e a farinha aos poucos, mexa tudo e acrescente o sal, orégano e o tomilho e misture tudo , por último adicione o fermento e passe para as forminhas de cupcake salpicar sementes de Chia e asse por 40 minutos.