



# BISCOITOS DE PISTÁCIOS










Sabendo que o Quico gosta muito de pistácios, a Luísa decidiu fazer uns biscoitinhos com estes frutos secos para lhe oferecer. O Quico

adorou... e partilhou com todo o Grupo.



O Pistácio, de cor verde brilhante, é um dos frutos secos mais ricos em proteínas, apresentando também níveis bastante elevados de fibra, ácido fólico e gorduras saudáveis. O seu consumo regular, mas moderado, ajuda a prevenir as doenças do coração, permite o bom funcionamento do sistema gastrointestinal e reforça o sistema imunitário. Para além disso, é um excelente aliado para crianças em fase de crescimento, como é o teu caso. E tem um sabor bem agradável!

## Ingredientes:

-  350g de farinha de trigo
-  100g de açúcar
-  1 limão médio
-  150g de margarina vegetal (à temperatura ambiente)
-  60g de miolo de pistácios
-  1 clara de ovo
-  Açúcar em pó q.b.



## Modo de Fazer:

1. Coloca, numa taça, a farinha, o açúcar e a raspa da casca do limão e mistura.



2. Pica os pistácios, acrescenta-os aos ingredientes que misturaste anteriormente e envolve bem.



3. Junta a margarina cortada em pedacinhos e vai amassando com as pontas dos dedos, até obteres uma massa areada. Adiciona, depois, a clara e o sumo do limão e amassa, até consegues formar uma bola.



4. Agora, retira bocadinhos de massa, faz rolinhos com as palmas das mãos e molda os biscoitinhos com a forma de que mais gostares.

5. Coloca-os num tabuleiro polvilhado com farinha e leva a cozer em forno preaquecido a 180°C durante 15 a 20 minutos, ou até estarem douradinhos.



6. Por fim, polvilha os biscoitos com o açúcar em pó, e, quando estiverem frios, guarda-os em caixinhas herméticas.



\*Pede ajuda a um adulto.