

# Avelãs confeitadas sem açúcar



## Ingredientes (para várias porções)

300 g de avelãs sem casca e torradas  
(se desejar, substitua as avelãs por amêndoas  
-sem pele e torradas- ou castanha de caju torrada).

1/2 clara de ovo

1 colher (sobremesa) de hortelã desidratada

1 colher (sobremesa) de gengibre em pó

Sal (restringir em caso de hipertensão  
ou retenção de líquidos)

## Preparo

1. Bater a clara com um garfo.
2. Em uma tigela, colocar as avelãs e adicionar um pouco de clara batida. Mexer com uma colher a fim de que as avelãs fiquem todas envolvidas pela clara. Não é preciso colocar toda a clara, apenas o suficiente para que as avelãs fiquem levemente umedecidas e as especiarias possam aderir a elas.
3. Acrescentar uma pitada de sal e polvilhar generosamente com hortelã e gengibre.
4. Mexer tudo e despejar as avelãs bem espalhadas sobre um tabuleiro que possa ir ao forno.
5. Assar a 160 C durante 5 ou 6 minutos para que a clara seque e as especiarias fiquem aderidas.
6. Deixar esfriar e servir.

## Recomendações

Podem-se variar as especiarias ou ervas de acordo com a preferência.