

Biscoitinhos de claras com amêndoas e gengibre



Ingredientes (para várias porções)

3 claras de ovo

125 g de amêndoas laminadas (ou avelãs)

125 g de cereais matinais (sem açúcar)

Gengibre fresco

Casca de laranja*

Casca de limão*

Preparo

Aquecer o forno a 180°C.

Bater as claras em neve (pode ser necessário adicionar uma pitada de sal).

Ralar um pouco de gengibre, casca de laranja e casca de limão*.

Adicionar às claras em neve as amêndoas picadas, os cereais e as raspas de laranja e limão, realizando movimentos de envolver (sem bater).

Em uma assadeira, colocar uma folha de papel-vegetal e adicionar pequenas porções da mistura.

Levar ao forno a 180°C durante 10 minutos. Deixar esfriar e servir.

*Limpar bem as cascas antes de ralar.

Recomendações

Recomenda-se que os cereais tenham baixo teor de açúcar e sejam ricos em fibra, caso não haja contraindicação. No caso de osteoporose, recomenda-se que sejam enriquecidos com cálcio e vitamina D.