

anuncie aqui

AVISO IMPORTANTE

# Dieta Já!



Pesquisar por...

[Receitas](#) • [Cardápio](#) • [Nutrição](#) • [Corpo e movimento](#) • [Bem-Estar](#) • [Histó](#)

## Petit four sem glúten e sem lactose

publicado em 29 de de setembro 2016 por Evelyn Cristine | comentar

Curtir

145

Tweetar

G+1

0

Aquele **petit four** com o cafézinho da tarde sempre cai bem, né? Melhor ainda se for **sem glúten** e **sem lactose**, não é mesmo? Veja a receita e aprenda como preparar! 😊



Petit four sem glúten e sem lactose

Foto: Divulgação / [SupraSoy](#)

Calorias: 170kcal

Rendimento: 250g

Tempo de preparo: 40 minutos

### Ingredientes

- 1 ovo
- ¼ de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de mel
- ¼ de xícara (chá) de pó sem lactose com fibras
- 1 colher (sopa) de farinha de nozes
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- ¼ de xícara (chá) de nozes picadas grosseiramente

### Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, bata o ovo com um batedor de arame, acrescente o açúcar, o mel e mexa até ficar homogêneo. Junte o pó sem lactose com fibras, as farinhas e o fermento.
2. Umedeça as mãos, faça bolinhas e achate-as. Coloque-as em uma forma untada e enfarinhada e, sobre cada uma, coloque um pedaço de noz. Leve ao forno preaquecido (160°C) até que os **petit four** fiquem crocantes (cerca de 15 minutos). Deixe esfriar e guarde em um pote hermético ao abrigo da luz e do calor.

Dica: Para fazer a farinha de nozes, basta passá-las por um processador de alimentos até que se forme uma farinha fina. 😊

\* Agradecemos à [SupraSoy](#), pela divulgação da receita.

Quer receber a revista **Dieta Já!** em casa?

[Assine agora e ganhe 6 meses grátis de outro título.](#)

Curtir

145

Tweetar

G+1

0

### TAGS

[como fazer petit four](#)[petit four](#)[petit four como fazer](#)[petit four sem glúten e sem lactose](#)[receita de petit four](#)[receita petit four](#)[receitas dieta já](#)[revista Dieta Já](#)