



BOLINHO DE CHUVA FIT

Modo de preparo

- 2 xícaras de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 1 xícara de leite vegetal (ex: amêndoas, coco)
- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de adoçante natural (Ex: xilitol, stévia, eritritol)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- Raspas de limão ou laranja (opcional)
- Óleo vegetal para fritar (ex: girassol, canola)

Modo de preparo

- 1) Em um bowl, misture a farinha de trigo, o leite, os ovos, o adoçante, o fermento em pó e o sal até obter uma massa homogênea.
- 2) Adicione as raspas de limão ou laranja (opcional) e misture novamente.
- 3) Cubra o bowl com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente.
- 4) Em uma panela, aqueça o óleo vegetal em fogo médio.
- 5) Com o auxílio de duas colheres, pegue porções da massa e modele os bolinhos de chuva.
- 6) Frite os bolinhos de chuva no óleo quente até dourarem por todos os lados.
- 7) Retire os bolinhos do óleo e coloque-os em um papel toalha para absorver o excesso de óleo.

