



## Bolachas Salgadas Crocantes de Gergelim Preto

### Ingredientes (para 3 pessoas):

---

1/2 kg de farinha de trigo

1/4 xícara de óleo de girassol (aproximadamente 60ml)

1 colher de chá de sal fino (ou a gosto)

30gr de gergelim preto

Aproximadamente 1 xícara de água morna (240ml, adicionar aos poucos)

### Modo de Preparo:

---

Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média). Prepare uma assadeira untando-a levemente com óleo de girassol ou forrando com papel manteiga.

Em uma tigela grande (ou no multiprocessador com lâmina de massa), misture a farinha de trigo, o sal e metade do gergelim preto.

Adicione o óleo de girassol e misture bem com as pontas dos dedos até obter uma farofa úmida.

Adicione a água morna aos poucos, misturando continuamente, até que a massa se junte e fique homogênea e elástica. Sove por cerca de 5 minutos em uma superfície levemente enfarinhada até que a massa não grude nas mãos.

Divida a massa em 3 a 4 porções. Com um rolo de massa, abra cada porção sobre uma superfície enfarinhada até que fique bem fina (cerca de 2-3 mm de espessura).

Com uma faca ou cortador, corte a massa em retângulos, quadrados ou o formato desejado para as bolachas.

Transfira as bolachas para a assadeira preparada. Pincele levemente a superfície das bolachas com um pouco de óleo de girassol e polvilhe o restante do gergelim preto por cima.

Leve ao forno pré-aquecido por 15 a 20 minutos, ou até que as bolachas estejam douradas e crocantes. O tempo pode variar dependendo da espessura da massa e do seu forno.

Retire do forno e deixe esfriar completamente em uma grade antes de servir para garantir a máxima crocância.

## Preparo

aproximadamente 15 minutos

## Cozimento

15 a 20 minutos

## Serve

Serve 3 pessoas (como acompanhamento ou lanche)

## Dieta

Esta receita, por utilizar farinha de trigo como ingrediente principal, é rica em carboidratos e, portanto, não é adequada para dietas de baixo carboidrato ou para pessoas com diabetes sem um rigoroso controle de porções e acompanhamento profissional. Não é possível adaptar a receita para ser baixo carboidrato apenas com os ingredientes fornecidos. Consumir com moderação e responsabilidade.

## Dica

---

*Para um sabor extra, adicione ervas secas como orégano ou alecrim à massa junto com a farinha. Estas bolachas são excelentes para acompanhar patês, pastas ou queijos, ou simplesmente para um lanche crocante e saboroso.*

Sua receita foi enviada também para o e-mail: [comeceagora.cooking@gmail.com](mailto:comeceagora.cooking@gmail.com)