

BISCOITO SAUDÁVEL

Deliciosos biscoitos saudáveis

 30 minutos

INGREDIENTES

- 140 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 50 gramas de queijo, parmesão, ralado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o queijo ralado e o fermento
- 2º Acrescente os dois ovos
- 3º Vá adicionando o farelo de aveia até que a massa alcance ponto para ser moldada
- 4º unte uma forma com óleo e modele a massa em forma de palitinhos
- 5º leve ao forno até dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	314 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	38 g	13 %
PROTEÍNA	17 g	22 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	718 mg	30 %