



RECEITA DE BISCOITO COM DOIS INGREDIENTES (COCO RALADO E OVO)

Sem trigo e sem lactose! Facil, rápido e delicioso !

INGREDIENTES

- 100 gramas de polpa do coco, desidratado, adoçado, ralado
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, bata o ovo com um garfo até ficar homogêneo.
- 2º Adicione o coco ralado aos poucos até formar uma massa modelável.
- 3º Modele os biscoitos como quiser (bolinhas ou moldes) e achate levemente.
- 4º Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar.
- 5º Deixe esfriar e aproveite!
- 6º Deixe esfriar e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	402 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	34 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	28 g	52 %
GORDURAS SATURADAS	23 g	106 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	222 mg	9 %