



## PÃOZINHO DE CENOURA ZERO GLÚTEN E LEITE

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura cozida (50 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 3 gramas 1 colher de café de fermento químico em pó
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1-Em um recipiente, adicione o ovo, a cenoura cozida e amassada, a farinha de aveia, o sal, o azeite, o fermento em pó e misture tudo muito bem.
- 2-Transfira para um recipiente untado com azeite e leve para à Air fryer a 180 graus por 15 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	460 mg	19 %