



BOLINHO DE ABACAXI

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 4 colheres (40 gramas) de farelo de aveia, cru
- 1 fatia média de abacaxi (75 g) picada
- 1 colher de chá [5 gramas] de fermento químico em pó
- 14 gramas de coco Ralado Sococo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1-Coloque em um recipiente de vidro os ovos, a aveia em flocos, o coco ralado, o abacaxi em pedaços e misture bem. 2-Leve ao microondas por 3 minutos e esta pronto! Para ficar mais gostoso, coloque uma cobertura que pode ser feita com leite de coco e coco ralado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	286 mg	12 %