



PÃEZINHOS COM PEPITAS DE CHOCOLATE

Pequenos, fofos e deliciosos! Um pão que pode incluir no seu lanche e "matar" aquela vontade em comer algo de doce :)

 4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de iogurte grego ligeiro natural
- 100 gramas de farinha de trigo
- 10 gramas de açúcar Mascavado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 50 gramas de chocolate de culinária Extra Noir Pantagruel

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloque a farinha, o iogurte grego, o açúcar mascavado e o fermento. Misture primeiro com uma colher e depois com a mão, até obter uma massa homogénea.
- 2º Junte em seguida as pepitas de cacau e torne a mexer, para elas se misturarem pela massa toda.
- 3º Divida a massa em 4 partes e faça bolinhas.
- 4º Pincele com gema de ovo e leve ao forno, a 180°C por 20 minutos. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (67 g)	% DR
ENERGIA	284 kcal	190 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	10 %
H. CARBONO	44 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	10 g	6 g	7 %
GORDURA	8 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	518 mg	345 mg	14 %