



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 % |