



QUEQUES DE CACAU E FRAMBOESA

Super fofos e uma opção óptima para levar para o seu lanche da tarde.

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha
- 125 gramas de leite magro (ou bebida vegetal)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de cacau cru (em pó)
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa liquidificadora coloque o ovo, a bebida vegetal, as tâmaras descaroçadas, a chia e o cacau. Triture até ficar uma massa homogénea.
- 2º Verta esta mistura para uma taça e junte a farinha de aveia e o fermento. Misture até obter uma massa homogénea. Divida a massa por formas pequenas de queques, de silicone. Em alguns dos queques pode colocar uma framboesa, nos outros, pode não colocar nada.
- 3º Leve ao forno a 180°C, durante 30 a 35 minutos ou até fazer o teste do palito e este dar os mini queques como cozidos. Retire do forno e deixe arrefecer completamente. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DR
ENERGIA	112 kcal	48 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	11 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	649 mg	279 mg	12 %