



BROAS CASTELAR (SEM AÇÚCAR)

 45 minutos

 19.7 Broas

INGREDIENTES

- 300 gramas de batata doce assada
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 gema (para pincelar)
- 4 Colheres de Sopa de Farinha de Amêndoa (30 g)
- 5 Colheres de Sopa de farinha de Coco (35 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (15 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- Raspas de Limão e Laranja
- 1 colher de sopa de coco seco, ralado (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogénea e que dê para moldar.
- 2º Forrar um tabuleiro com papel vegetal.
- 3º Moldar as broas e dispô-las no tabuleiro, pincelando-as com a gema.
- 4º Levar ao forno a 180º cerca de 15-20min ou até que estejam douradinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BROA [25 g]	% DR
ENERGIA	197 kcal	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	2 %
H. CARBONO	23 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	5 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	6 %
SÓDIO	150 mg	37 mg	2 %