

**BOLINHO DE IOGURTE** 15 horas 20 horas**INGREDIENTES**

- 40 gramas de iogurte natural
- 2 colheres de sopa cheias de amido de milho [40 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 3 gramas de adoçante Xilitol Family® Vitafor
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Adicione em um recipiente o iogurte, ovo, amido, adoçante e baunilha. Misture e leve na forminha de silicone por 15 minutos na air fryer em 160 graus.
- 2º Para a cobertura dilua aos pouquinhos, o doce de leite com de água morna

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 212 kcal  | 11 %  |
| CARBOIDRATOS       | 32 g      | 11 %  |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 10 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 9 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 1 %   |
| SÓDIO              | 72 mg     | 3 %   |