



BISCOITO DE COCO INTEGRAL

 10 porções

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de aveia em flocos finos (75 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 2 colheres de açúcar demerara (20g)
- 3 colheres de sopa (20 gramas) de coco seco, ralado sem açúcar
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma forma com óleo
- 2º Misture todos os ingredientes
- 3º Faça bolinhas, distribua sobre a forma e amasse para o formato de biscoito
- 4º Forno 180 graus por 20 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (18 g)	% DDR
ENERGIA	342 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	41 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	3 %
GORDURA	14 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	6 %
SÓDIO	37 mg	6 mg	0 %