

BOLINHO DE CENOURA FIT

INGREDIENTES

- 80 gramas de cenoura cozida
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia sem glúten Mundo Verde Seleção [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 20 gramas de cacau
- 20 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º mistura todos os ingredientes
- 2º coloca numa louça
- 3º leva ao microondas por 3 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	103 mg	4 %