

**BABYBEL CROCANTE** 20 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa de flocos de milho tipo "Corn Flakes" (20 g)
- 4 unidades de babybel light (80 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral (36 g)
- Opcional: 1 colher de sobremesa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os corn flakes num saco e esmagar (grosseiramente), pode ser com a ajuda de um rolo de cozinha ou copo.
- 2º Mexer o ovo cru.
- 3º Retirar o babybel da embalagem e passar na farinha.
- 4º De seguida passar no ovo batido.
- 5º Por último passar pelos corn flakes.
- 6º Opcional: Repetir o passo 4 e 5 para fazer uma dupla camada e ficar mais crocante.
- 7º Cozinhar a 250º durante uns 10 minutos, no forno ou a air fryer pré aquecidos.
- 8º Opcional: Finalizar com um fio de mel para quem goste do contraste do doce com o salgado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DR
ENERGIA	233 kcal	128 kcal	6 %
PROTEÍNA	15 g	9 g	17 %
H. CARBONO	23 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	6 g	3 g	4 %
GORDURA	8 g	5 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	371 mg	204 mg	8 %