

BISCOITO DE AVEIA E MAÇÃ (SEM AÇÚCAR)

 4.9 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia em flocos finos (80g)
- 1 maçã média ralada com casca (120g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (3g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo, modele os biscoitos e asse a 180°C por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	30 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	5 %
Gordura	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	10 %
SÓDIO	145 mg	72 mg	3 %