



BOLINHO DE PÃO DE MEL

 10 horas

 1 Unidade

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g]
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó [8 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa rasa de chocolate em pó 50% [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes
- 2º Asse em forno até espetar um palito e sair limpo, pode ser em microondas por 2min e meio
- 3º Faça uma caldinha de leite em pó com pouca água para fazer de recheio ou de cobertura

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (166 g)	% DDR
ENERGIA	252 kcal	419 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	37 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	26 %
GORDURA	7 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	10 g	38 %
SÓDIO	386 mg	640 mg	27 %