

**BISCOITO DE ABOBRINHA** 30 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de Abobrinha [100g]
- 1 xícara de Farinha de amêndoa [100g]
- 1 copo pequeno de água mineral natural [203 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro [78 g]
- 1 colher de sopa de Semente de gergelim- triturada [9 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça- triturada [10 g]
- 1 colher de sopa de Semente de chia [10g]
- 1/4 de xícara de Azeite de oliva extra virgem [50g]
- Sal à gosto
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienize a abobrinha e retire toda a semente, rale toda essa parte mais grossa, inclusive a casca em um ralador grosso;
- 2º Bata no liquidificador o ovo, a água, o azeite, as sementes e a farinha até obter uma massa homogênea;
- 3º Coloque a massa em um bowl e adicione a abobrinha ralada, tempere com o sal e por último o fermento;
- 4º Com o auxílio de uma colher, faça os cookies e disponha em uma assadeira untada, leve ao forno por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [19 g]	% DDR
ENERGIA	228 kcal	43 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	7 g	1 g	2 %
GORDURA	21 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	265 mg	51 mg	2 %