



### BOLO DE PAÇOCA COM PASTA DE AMENDOIM

Consumir metade ou dividir a receita em duas forminhas de cupcake e consumir a unidade apenas.

 30 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó light (30 g)
- 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim (40 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)
- 1/2 colher de chá de fermento, em pó (3 g)
- 1/2 unidade de paçoca (15 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl coloque o ovo, adoçante e a pasta e bata até ficar uma mistura homogênea.
- 2º Em um bowl coloque o ovo, adoçante e a pasta e bata até ficar uma mistura homogênea.
- 3º Acrescente a farinha de aveia e misture novamente. Por último acrescente o fermento e mexa delicadamente.
- 4º Acrescente a farinha de aveia e misture novamente. Por último acrescente o fermento e mexa delicadamente.
- 5º Coloque em uma forminha de silicone e leve para assar na airfryer por 20-25 min à 180º ou até assar por completo.
- 6º Coloque em uma forminha de silicone e leve para assar na airfryer por 20-25 min à 180º ou até assar por completo.
- 7º Por cima acrescente a paçoca triturada e bom apetite.
- 8º Por cima acrescente a paçoca triturada e bom apetite.
- 9º Por cima acrescente a paçoca triturada e bom apetite.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DDR
ENERGIA	378 kcal	344 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	45 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	14 g	13 g	17 %
GORDURA	17 g	16 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	17 %
SÓDIO	131 mg	119 mg	5 %