

BOLINHO DE AVEIA

Uma receita simples para seu café da tarde!

 0.9 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]
- 1/2 unidade de chocolate meio amargo [13 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia e o leite em pó com um pouquinho de água até ficar uma massinha homogênea, coloque em uma caneca e coloque a porção de chocolate no meio, coloque 1 a 2 min no microondas até ficar pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	440 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	57 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	6 g	8 %
GORDURA	19 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	9 %
SÓDIO	90 mg	36 mg	1 %