

## BOLINHO DE CENOURA NA CANECA

 1 Porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura [50 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de leite em pó integral
- 20 gramas de farelo de aveia, cozido
- 7 gramas de chocolate

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bate no mixer ou liquidificador todos os ingredientes , acrescenta um pouquinho de adoçante e fermento. Coloca em uma forminha ou caneca e coloca o chocolate no meio da massa. Leva ao microndas ou air fryer para assar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	17 %
GORDURA	9 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	112 mg	168 mg	7 %