

BOLACHINHA DE AVEIA SEM LEITE E SEM OVO

INGREDIENTES

- 65 gramas de açúcar, mascavo ou demerara ou adoçante culinário [proporcional]
- 1/2 xícara de chá de aveia (78 g)
- 45 gramas de whey protein isolado sabores ou sem.
- 40 gramas de óleo de coco ou azeite de oliva
- 40 gramas de água mineral natural(4 a 6 colheres de sopa)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma tigela misture o açúcar ou adoçante com a farinha de aveia e em seguida acrescente o whey, adicione o óleo de coco ou azeite de oliva, em seguida adicione o fermento.
- 2º Va adicionando a água aos poucos e mexa até que se forme uma massa que consiga modelar com as mãos
- 3º Leve ao forno aquecido a 10 graus por 15 a 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	390 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	44 g	15 %
PROTEÍNA	18 g	24 %
GORDURA	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	59 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	418 mg	17 %