

# BOLACHINHA INTEGRAL DA K

## INGREDIENTES

- 50 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal
- 25 gramas de amêndoa, sem pele
- 25 gramas de castanha de caju
- 50 gramas de mix de sementes
- 50 gramas de uva passa
- 20 gramas de psyllium
- 60 gramas de aveia em flocos
- 20 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de mel (30 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º separa todos os ingredientes
- 2º mistura tudo
- 3º assa em forno a 180 graus por 20 minutos
- 4º assa em forno a 180 graus por 20 minutos

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 398 kcal  | 20 %  |
| CARBOIDRATOS       | 42 g      | 14 %  |
| PROTEÍNA           | 14 g      | 19 %  |
| GORDURA            | 22 g      | 40 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 15 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 12 g      | 46 %  |
| SÓDIO              | 29 mg     | 1 %   |