

RECEITA DE BOLO DE AVEIA, CANELA E MEL

12 porções

INGREDIENTES

- 1.5 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (141 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 100 gramas de óleo
- 4 colheres de sopa de mel (60 g)
- 2 colheres de sopa de condimento, canela, pó (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar para assar em forno pre aquecido

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	368 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	36 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	4 %
GORDURA	27 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	10 %
SÓDIO	260 mg	97 mg	4 %