

**BOLINHO FUNCIONAL DE ALFARROBA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)**

Perfeito para um lanche nutritivo e anti-inflamatório! Autora: Kelly Frimmel
@drakellyfrimmel

 9 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 120 gramas de farinha de aveia sem glúten (1/2 xíc)
- 1/4 xícara de chá de alfarroba, pó (26 g)
- 1/2 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio (2 g)
- 120 gramas de banana assada (1/2 xíc) ou 120 gramas de maçã cozida sem açúcar (1/2 xíc)
- 30 gramas de óleo de coco (2 col sopa) ou 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó (1 g) - Opcional*
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 60 ml de bebida Vegetal Castanha (1/4 xíc) ou 1/4 xícara de chá de leite de coco, cru (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes líquidos e depois adicione os secos.
- 2º Mexa bem até formar uma massa homogênea.
- 3º Distribua em forminhas de muffin untadas óleo e alfarroba.
- 4º Asse a 180°C por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	28 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	5 %
GORDURA	12 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	12 %
SÓDIO	169 mg	84 mg	4 %