



QUEQUES DE MAÇÃ, GRANOLA E IOGURTE

Queques muito simples de confeccionar. Ideal para um lanche. Indicado para lanche da criança, fácil de transportar para a escola.

 5 minutos 30 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 maçã cozida (cerca de 100g depois de cozinhada)
- 120 gramas de flocos de aveia ou granola
- 1 iogurte sólido de pedaços (sabor à escolha) [125 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- Canela a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a maçã com pouca água, sem adicionar açúcar.
- 2º Triturar todos os ingredientes, incluindo o puré de maçã, até obter uma massa homogénea
- 3º Distribuir a massa em formas de silicone.
- 4º Levar ao forno durante 20 a 25 minutos a 180°C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DR
ENERGIA	182 kcal	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	10 %
H. CARBONO	25 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	7 g	5 g	6 %
GORDURA	7 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	330 mg	257 mg	11 %