

**BOLINHO DE CENOURA SAUDÁVEL** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1/2 unidade média de cenoura crua (60 g)
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes menos o fermento no liquidificador ou processador
- 2º misture todos os ingredientes menos o fermento no liquidificador ou processador
- 3º misture o fermento a mistura e transfira para recipiente untado e que possa ir ao forno
- 4º levar a air fryer pré-aquecida a 180 graus
- 5º assar por aproximadamente 15 minutos
- 6º sugestão para a cobertura: utilizar 1 dosador de whey protein de chocolate com um pouquinho de leite desnatado para formar um creminho OU derreter 3 quadradinhos de chocolate meio amargo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	28 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	16 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	231 mg	355 mg	15 %