



CHEESECAKE

 20 minutos 25 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de chá de mel (3 g)
- 2 unidades pequenas de iogurte natural (280 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 colher de sopa cheia de geleia de frutas light (34 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes (exceto a geleia de frutas)
- 2º Coloque na airfryer por 20 minutos a 160°
- 3º Tire e coloque a geleia de frutas por cima
- 4º Sugestão: comer gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (201 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	57 mg	115 mg	5 %