

**PUDIM** 15 minutos 20 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [120 g]
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó [30 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo
- 2º Opcional: acrescentar na mistura algumas gotinhas de adoçante e/ou extrato de baunilha
- 3º Em forminhas passe um pouco do doce de leite e acrescente a mistura
- 4º Leve na airfryer por 15 minutos a 180°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (52 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	106 mg	55 mg	2 %