



SONHO DE PADARIA (FIT)

 10 minutos

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]
- Meia colher de chá de fermento químico em pó [2,5 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma vasilha
- 2º Despeje a massa em forminhas de silicone
- 3º Leve na airfryer por 10 minutos a 180°
- 4º Após pronto, corte ao meio para rechear com o doce de leite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DDR
ENERGIA	270 kcal	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	24 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	6 g	8 %
GORDURA	13 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	477 mg	195 mg	8 %