

BISCOITO LOW CARB

 1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de farinha de arroz, integral
- 60 gramas de farinha de amendoim, gordura reduzida
- 30 gramas de demerara
- 30 gramas de coco ralado
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de chá de óleo vegetal, coco [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes, faça bolinhas (tipo cookies) e coloque numa assadeira. Leve ao forno pré aquecido por 12 minutos. Rende mais ou menos 6 biscoitinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [229 g]	% DDR
ENERGIA	386 kcal	884 kcal	44 %
CARBOIDRATOS	48 g	109 g	36 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	41 %
GORDURA	17 g	39 g	70 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	20 g	92 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	14 g	54 %
SÓDIO	58 mg	134 mg	6 %