



## QUEQUES DE CENOURA

Pode acrescentar pepitas de chocolate negro. Nutricionista Helena Lobo

 5 porções

## INGREDIENTES

- 1/4 prato, aos cubos de cenoura cozida (70 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 5 colheres de sopa rasas de farinha de trigo integral (50 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a cenoura.
- 2º Triturar todos os ingredientes.
- 3º Distribuir pelas forminhas de silicone.
- 4º Cozer no forno ou air fryer.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	20 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	6 %
SÓDIO	751 mg	298 mg	12 %