



QUEQUES DE COCO

 5 minutos
 25 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g)
- 13 colheres de sopa de coco seco, ralado (91 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela bater os ovos com o coco ralado e o iogurte, até obter uma consistência homogénea.
- 2º Colocar a massa em formas de silicone e levar ao forno pré-aquecido a 180º por 15/20 minutos ou até estarem douradinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	4 %
GORDURA	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	15 g	74 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	22 %
SÓDIO	87 mg	4 %