

PÃOZINHO DE MEL

Receita nutritiva ideal para o lanche das crianças acima de 2 anos de idade e adultos.

-  5 minutos
-  45 minutos
-  8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa de mel de abelha [45 g]
- 2 xícaras [312 gramas] de aveia em flocos
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo [76 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, cravo da Índia, moído [2 g]
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida, sem sal [28 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 180 graus.
- 2º Misture todos os ingredientes em uma bacia até obter uma massa bem lisa.
- 3º Coloque em forminhas de cupcake ou em uma forma untada e leve para assar por cerca de 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	353 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	59 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	11 g	8 g	10 %
GORDURA	9 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	16 %
SÓDIO	206 mg	144 mg	6 %