



CUP CAKE DE ABOBRINHA E LIMÃO.

Ideal para os lanches intermediários e incentivar a criança seletiva a experimentar novos sabores.

 20 minutos 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara [120 gramas] de farinha de trigo integral ou 1 xícara de chá de farinha de arroz, integral [158 g]
- 2/3 xícara [100 gramas] de açúcar demerara
- 1/3 xícara [33 gramas] de coco seco, ralado
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal, coco [27 g]
- 1/2 xícara [100 gramas] de abobrinha crua
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de chá [2 gramas] de raspas de limão tahiti (cuidado para não raspar com a parte branca, apenas a verde)
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 100 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque em um recipiente o ovo, o óleo de coco e a abobrinha ralada e bata com um fuê;
- 2º Acrescente aos poucos a essa mistura a farinha, o açúcar, o coco, as raspas do limão e mexa.
- 3º Acrescente a água e mexa.
- 4º Por último acrescente o fermento à massa e misture.
- 5º Coloque a massa em forminhas de cup cake até a metade.
- 6º Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [59 g]	% DDR
ENERGIA	250 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	36 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	10 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	193 mg	114 mg	5 %