



RECEITA DE QUEQUES DE ABÓBORA E CENOURA

 8 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de abóbora crua
- 130 gramas de cenoura crua
- 125 gramas de leite magro
- 50 gramas de flocos de aveia
- 75 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de tâmaras desidratadas, sem caroço
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça dourada triturada [20 g]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- raspas de uma laranja

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a abóbora e escorrer toda a água com a ajuda de um garfo;
- 2º Descascar a cenoura e partir em pedaços pequenos;
- 3º Partir as tâmaras em pedaços pequenos;
- 4º Colocar todos os ingredientes numa liquidificadora e bater bem até ficar uma mistura homogénea;
- 5º Dividir a massa por formas próprias para queques cobertas com formas de papel;
- 6º Levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DR
ENERGIA	127 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	11 %
H. CARBONO	19 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	10 g	11 g	12 %
GORDURA	3 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	171 mg	193 mg	8 %