



QUEQUES DE LIMÃO E CHIA

 5 minutos 25 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1/2 embalagem de queijo "Quark" natural magro (250 g)
- 100 gramas de farinha de trigo integral
- 2 colheres de chá de mel (16 g)
- 10 gramas de limão - raspas
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela bater os ovos com o queijo, o mel e as raspas de limão até obter uma consistência homogênea.
- 2º Incorporar aos poucos a farinha na mistura anterior e as sementes (opcional) - dão um toque crocante.
- 3º Colocar a massa em formas de silicone e levar ao forno pré-aquecido por 15/20 minutos ou até estarem douradinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 156 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 21 % |
| H. CARBONO | 17 g | 6 % |
| AÇÚCARES | 5 g | 5 % |
| GORDURA | 5 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 57 mg | 2 % |