



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 homogénea.
- 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 %