



BOLINHOS DE COCO

10 unidades

 10 minutos

 20 minutos

INGREDIENTES

- 100 gramas de coco seco, ralado
- 1 porção de ovo
- 2 gemas de ovo
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de azeite
- 15 gramas de coco seco, ralado para polvilhar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º ENVOLVER O AZEITE E O MEL.
- 2º BATER O OVO E AS GEMAS E ADICIONAR AO PREPARADO DE AZEITE E MEL E MISTURAR BEM.
- 3º COLOCAR O COCO NUMA TAÇA GRANDE E ENVOLVER O PREPARADO ANTERIOR MUITO BEM.
- 4º FERRAR UM TABULEIRO COM PAPEL VEGETAL E PRÉ AQUECER O FORNO A 180º. FAZER BOLINHAS COM A MASSA E LEVAR AO FORNO CERCA DE 5 A 10 MIN .
- 5º RETIRAR, POLVILHAR COM COCO E SERVIR.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	471 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	16 g	6 %
AÇÚCARES	16 g	18 %
GORDURA	40 g	57 %
GORDURAS SATURADAS	26 g	132 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	39 %
SÓDIO	66 mg	3 %