



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 % |