

BAGELS

@nutri_joanaferreira

 4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 porção de iogurte skyr natural Continente Equilíbrio (75 g) ou 75 gramas de iogurte de soja natural
- 150 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de sopa de sementes para decorar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes, amassar até ter uma mistura homogênea. Fazer uma bola com a massa e dividir em quatro partes. moldar pequenas bolas, fazendo um furo no meio. Polvilhar com sementes. Levar ao forno, durante 20 minutos a 180°. Deixar arrefecer. Sugestão de recheio, queijo fresco, abacate e tomate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DR
ENERGIA	260 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	14 %
H. CARBONO	38 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	729 mg	432 mg	18 %