

PÃO/SCONE RICARDO NEVES

 5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 200 gramas de queijo cottage Corpos Danone
- 200 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de sementes de chia [10 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º misturar os ingredientes todos.
- 2º temperar com sal
- 3º fazer bolinhas e levar ao forno por 20 min as 180°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	211 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	13 g	14 g	29 %
H. CARBONO	22 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
Gordura	7 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	143 mg	156 mg	7 %