

BEM CASADO DE POTE SAUДАVEL

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral ou whey neutro [16 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 15 gramas de iogurte natural
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 20 gramas de doce de leite

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo + baunilha + aveia + leite em pó ate ficar homogêneo
- 2º Adicione o fermento e msiture
- 3º Leve no micro-ondas de 2 a 3min
- 4º Corte o bolinho ao meio, e adicione um pouco de doce de leite 10g no meio, adicione a parte de cima do bolinho e add mais 10g
- 5º Leve a geladeira e esta pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	250 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	27 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	19 %
GORDURA	10 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	539 mg	638 mg	27 %