

BOLINHO DE MICRO DE DOCE DE LEITE

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de doce de leite (38 g)
- 25 gramas de farinha de aveia
- 3 gramas de fermento químico em pó
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes em uma caneca e leve para o micro-ondas por 2min e esta pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	264 kcal	281 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	37 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	16 %
GORDURA	8 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	378 mg	401 mg	17 %