



### BOLO DE AMENDOIM

1 ovo inteiro e 1 clara; 2 colheres de farinha de aveia; 2 colheres de amendoim moído; 1 colher de fermento: 3 min no microondas

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha cozida (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 20 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal

## MÉTODO DE PREPARO

1º microondas por 3 minutos

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	253 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	24 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	19 %
GORDURA	12 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	816 mg	816 mg	34 %