



PÃO DE COCO DE MICROONDAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 gramas de farelo de aveia, cru [1 colher de sopa]
- 25 gramas de iogurte natural [1 colher de sopa cheia]
- 3 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa, fresco, ralado de coco cru [9 g]
- 1 colher de chá rasa de açúcar ou xilitol [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicionar todos os ingredientes em uma cumbuca e levar ao microondas por um minuto e meio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [95 g]	% DDR
ENERGIA	171 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	12 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	385 mg	367 mg	15 %