

**BOLINHO DE CENOURA NO MICROONDAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1/2 unidade média de cenoura crua (60 g)
- 15 gramas de farinha de tapioca **ou** 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (16 g)
- 3 gramas de fermento químico em pó
- 8 gramas de adoçante (stévia ou xilitol) **ou** 8 gramas de demerara

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater o ovo e a cenoura no liquidificador, depois adicionar os outros ingredientes na caneca e levar ao microondas por 2'. Pode ser feito na frigideira untada levemente aquecida e tampada por dois minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	10 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	287 mg	363 mg	15 %