Catarina Trindade
Nutricionista · 3357N

# HÚNGAROS TODOS PRA MESA

13 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher de sopa de mel (24 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 6 colheres de sopa rasas de farinha de trigo tipo 55 (60 g)
- Farinha de amêndoa (25 g)
- 80 gramas de chocolate de culinária

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misture o ovo, o mel, o azeite e bata vigorosamente com uma vara de arames
2º Junte as farinhas e amasse com as mãos. Leve ao frigorifico uns minutos.
3º Pré aqueça o forno a 180ºC .
4º Molde as bolachinhas e leve ao forno 15 minutos.
5º Derreta o chocolate e quando as bolachas estiverem arrefecidas, molhe metade no chocolate
6º Deixe arrefecer totalmente

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (21 g) | % DR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 410 kcal | 86 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 2 g | 4 % |
| H. CARBONO | 39 g | 8 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 21 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 24 g | 5 g | 7 % |
| GORDURAS SATURADAS | 8 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 38 mg | 8 mg | 0 % |