



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 frigorífico uns minutos.
- 3º Pré aqueça o forno a 180°C .
- 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 %