Catarina Trindade
Nutricionista · 3357N

QUEQUES DE LARANJA E AMENDOA

8 porções

INGREDIENTES

- 1 laranja
- 30 gramas de azeite
- 60 gramas de leite magro
- 50 gramas de mel
- 1 ovo
- 50 gramas de farinha de amêndoa
- 100 gramas de farinha de trigo com fermento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Comece por raspar a casca da laranja e reserve;
2º Faça sumo de laranja e reserve,
3º Numa taça, junte o ovo, o leite, o mel, o azeite, o sumo e a raspa da laranja e misture bem.
4º Numa taça, junte o ovo, o leite, o mel, o azeite, o sumo e a raspa da laranja e misture bem.
5º Adicione as farinhas e envolva.
6º Coloque em forminhas e leve ao forno a 180ºC, durante 20-25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DR
ENERGIA	246 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	8 %
H. CARBONO	26 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	12 g	8 g	8 %
GORDURA	13 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	22 mg	14 mg	1 %