



BOLINHO DE MAÇÃ

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 unidade média de maçã [76 g]
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia [40 g]
- Adoçante à gosto, vá provando e acrescentando
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture bem ovo, farelo de aveia, adoçante, canela, a metade da metade das maçãs raladas e misture até ficar bem homogêneo se precisar vá acrescentando leite desnatado ou água para ajudar, depois o resto das maçãs picadas ou fatiadas e o fermento, asse na air fryer ou forno ou em frigideira em fogo baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	21 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	29 %
SÓDIO	328 mg	603 mg	25 %