

**BOLINHO DE ABÓBORA OU ABOBRINHA NO MICROONDAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 100 gramas de abóbora cozida ou 150 gramas de abobrinha cozida
- 16 gramas de aveia em flocos
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater o ovo e a abóbora ou abobrinha 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 (184 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	10 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	12 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	192 mg	353 mg	15 %