

COCADA DE FORNO FIT

A melhor cocada de forno cremosa para a sua dieta.

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa, fresco, ralado de coco cru (18 g)
- 20 gramas de leite de coco
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 20 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata bem o ovo depois acrescente ver mais ingredientes e misture bem
- 2º Distribua em formas de silicone, porcelana ou vidro.
- 3º E leve para assar a 180 graus no forno ou até ficar dourado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	15 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	14 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	84 mg	103 mg	4 %