



### BROWNIE DE ABOBRINHA

Não gosta de abobrinha? Que tal testar essa receita e incluir esse legume tão benéfico no seu dia a dia? Além disso, é uma receita menos calórica que a original, sendo interessante para dietas de perda de peso

 3 unidades

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de abobrinha italiana crua [116 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 1 colher de sopa de óleo de coco OU soja [10g]
- 1 colher de sopa de adoçante Xilitol [10g]
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó [2,5g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um copo de mixer OU liquidificador, coloque a abobrinha, ovo, adoçante, cacau em pó, o óleo e o fermento;
- 2º Bata até ficar homogêneo e coloque em uma forma de silicone OU vidro;
- 3º Leve para a Air Fryer a 200°C por 20min;
- 4º Após pronto, leve a geladeira por 10min;
- 5º Está pronto o seu brownie de abobrinha!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (72 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	9 %
GORDURA	8 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	186 mg	134 mg	6 %