

**BOLINHO DE MAÇÃ E CANELA NO MICRO-ONDAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 maçã pequena ralada (80 g)
- 1 ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (16 g)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó (2g)
- Canela em pó à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rale a maçã e reserve. Em uma caneca ou tigela, bata o ovo e adicione a maçã ralada, a farinha, a canela e o fermento. Misture bem até ficar homogêneo. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos (ou até firmar). Ser necessário, adicione adoçante à massa, em pouca quantidade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	180 mg	252 mg	10 %