



BOLINHO DE CANECA LOW CARB

1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha (45 g)
- 1 Colher de sopa de farinha de amêndoas (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de farelo de aveia (5g)
- ½ colher [chá] de fermento químico em pó (2g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- Adoçante a gosto (eritritol, xilitol ou stevia)
- Canela em pó à gosto - opcional para dar sabor

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com o adoçante e o azeite. Acrescente a farinha de amêndoas, o farelo de aveia e o fermento. Misture até ficar homogêneo. Despeje a massa em uma caneca grande untada com uma gotinha de azeite [espalhe com papel toalha antes de colocar a massa], isso evita que o fundo grude. Leve ao micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos. Esse tempo depende da potência do seu aparelho, faça o teste do palito. Sirva morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	286 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	13 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	10 g	13 %
GORDURA	22 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	394 mg	260 mg	11 %