



QUEQUES DE FRUTOS VERMELHOS

 8 queques

INGREDIENTES

- 200 gramas de flocos de aveia
- 2 bananas de tamanho médio [248 g]
- 200 ml de leite de vaca UHT meio gordo
- 80 gramas de frutos silvestres congelados
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Junte os ingredientes num liquidificador, excepto os frutos vermelhos;
- 2º Coloque o preparado em formas e junte os frutos vermelhos;
- 3º Pré-aqueça o forno a 180º e assim que atingir a temperatura coloque os queques durante 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR QUEQUE (80 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	9 %
H. CARBONO	27 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	8 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	218 mg	174 mg	7 %