



COQUINHOS VEGAN

 25 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de coco seco, ralado
- 60 gramas de açúcar branco
- 12 colheres de sopa de sumo de cenoura (200 g)
- 2 colheres de sopa (15 gramas) de maizena
- 3 colheres de sopa de linhaça dourada moída Continente Bio (54 g)
- 7,5 colheres de sopa (120 gramas) de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Fazer os ovos de linhaça, misturando a água e a linhaça e reservar
- 2º Misturar todos os ingredientes
- 3º Colocar em forminhas e levar à airfryer por 10 minutos a 180º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (26 g)	% DR
ENERGIA	299 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
H. CARBONO	17 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	13 g	3 g	4 %
GORDURA	22 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	17 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	3 g	10 %
SÓDIO	9 mg	2 mg	0 %