



BOLINHOS DE AVEIA COM IOGURTE

 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 porção de puré de fruta Nestlé (100 g) ou puré de fruta feito em casa (100g)
- 40 gramas de aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 1 unidade de iogurte sólido magro de aromas (120 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- canela moída q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar tudo até obter uma mistura homogênea, colocar em formas de silicone e levar ao forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	41 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	5 %
H. CARBONO	13 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	7 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	372 mg	126 mg	5 %