



## TARTELETES DE AVEIA, MAÇÃ, CANELA

 6 porções

### INGREDIENTS

- 150 grams of flocos de aveia
- 30 grams of aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 200 gramas de clara de ovo de galinha pasteurizada
- 200 gramas de leite magro
- 1 colher de chá of fermento em pó [7 g]

### COOKING METHOD

- 1º Bater as claras em castelo e cortar a maçã às meias luas.
- 2º Misturar tudo, exceto a maçã.
- 3º Colocar em formas de silicone e decorar com a maçã, levar ao forno cerca de 25 minutos a 180 graus

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (98 g)	% DRI
ENERGY	140 kcal	137 kcal	7 %
PROTEIN	9 g	9 g	18 %
CARBOHYDRATE	21 g	20 g	8 %
SUGARS	2 g	2 g	3 %
FAT	2 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	2 %
FIBER	2 g	2 g	9 %
SODIUM	288 mg	281 mg	12 %