

**TARTELETES DE AVEIA, MAÇÃ, CANELA** 6 porções**INGREDIENTES**

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (98 g)	% DR
ENERGIA	140 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	18 %
H. CARBONO	21 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	288 mg	281 mg	12 %