

**QUEQUES DE CENOURA E CANELA** 6 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de cenoura crua
- 50 gramas de flocos de aveia
- 30 gramas de aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 2 unidades de ovo [156 g]
- 1 Colher de chá de psyllium [10 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- canela moída q.b. + aroma de baunilha q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar a cenoura. Adicionar os ovos e misturar bem.
- 2º Juntar os ingredientes secos e envolver bem.
- 3º Levar ao forno em formas de silicone durante cerca de 20 minutos a 180°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [56 g]	% DR
ENERGIA	163 kcal	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	10 %
H. CARBONO	16 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	12 %
SÓDIO	462 mg	258 mg	11 %