Vânia Marques Ramalho
Nutricionista · 2869N

SCONES AVEIA DE LIMÃO E CANELA

5 minutos
20 horas
10 porções

INGREDIENTES

- 125 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 50 gramas de bebida de amêndoa Alpro
- 15 gramas de azeite
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco Continente Bio (38 g)
- 10 gramas de limão em Pó D'Aguião
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingredientes com as mãos;
2º Com auxilio de 2 colheres de sopa fazer bolinhas;
3º Levar ao forno a 180º durante 15 minutos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (32 g)	% DR
ENERGIA	288 kcal	91 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	6 %
H. CARBONO	38 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	13 g	4 g	4 %
GORDURA	10 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	469 mg	149 mg	6 %