

## QUINDIM RICO EM FERRO

### INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 6 unidades grandes de ovo, galinha, gema, crua, fresco (102 g)
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal (8 g)
- 2 colheres de chá empacotado de açúcar, mascavo (9 g)
- 2 colheres de sopa, fresco, ralado de coco cru (18 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Peneire as gemas (é só furar e deixar escorrer), junte os demais ingredientes. Distribua em forminhas ou em uma forma média. Leve ao forno em banho maria até firmar. Pronto!
- 2º Peneire as gemas (é só furar e deixar escorrer), junte os demais ingredientes. Distribua em forminhas ou em uma forma média. Leve ao forno em banho maria até firmar. Pronto!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	317 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	26 g	47 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	58 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	61 mg	3 %