

**BOLINHO SALGADO DE CANECA** 1 Unidade**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 3 colheres de sopa de óleo de soja (24 g)
- 45 gramas de leite de vaca integral
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de orégano de condimento, orégano, moído (0,3 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e por ultimo acrescente o fermento, misture delicadamente. Acrescente 1 col. sopa de queijo minas ralado grosso. Leve ao micro-ondas por 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (177 g)	% DDR
ENERGIA	239 kcal	422 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	5 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	21 %
GORDURA	21 g	37 g	68 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	10 g	44 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	784 mg	1387 mg	58 %