



QUEQUES DE CENOURA

Queques de Cenoura da Filipa Gomes (com um pequeno twist)

 10 Queques

INGREDIENTES

- 80 ml de azeite
- 40 ml de leite magro
- 1 unidade de cenoura crua (150 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 70 gramas de farinha de centeio
- 70 gramas de farinha de trigo integral
- 100 gramas de açúcar amarelo
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começa por triturar a cenoura com o azeite, o leite e os ovos até teres uma mistura cremosa.
- 2º Noutra taça junta as farinhas, o açúcar, a canela e o fermento.
- 3º Mistura os secos com os líquidos envolvendo bem, sem bater.
- 4º Distribui a massa pelas formas de queques e leva ao forno pré aquecido a 180°C durante 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR QUEQUE (63 g)	% DR
ENERGIA	294 kcal	185 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	6 %
H. CARBONO	33 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	17 g	11 g	12 %
GORDURA	16 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	252 mg	159 mg	7 %