



QUEQUE DE AVEIA, MAÇÃ E NOZES

 50 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia integral
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 unidades médias de maçã Fuji com casca crua [260 g]
- 3 unidades de noz crua [15 g]
- 125 gramas de iogurte natural sólido magro não açucarado
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar as maçãs, cortar em cubos, e num copo medidor triturar com a varinha mágica até adquirir consistência de papa.
- 2º Adicionar os ovos, as nozes, o iogurte e a farinha de aveia. Misturar tudo até adquirir uma consistência homogénea.
- 3º Distribuir a mistura em formas de silicone (volume de 50 mL por unidade).
- 4º Levar ao forno pré aquecido a 170 °C durante 45 minutos.
- 5º Servir ainda quentinho. Continua saboroso nos dias seguintes, e pode aquecer por 15' no micro-ondas, se preferir 😊.
- 6º Assistir vídeo no Instagram: @carolineleandronutricionista
- 7º Estimativa de gasto energético: 35 minutos de caminhada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DR
ENERGIA	136 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	11 %
H. CARBONO	20 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	33 mg	32 mg	1 %