



PÃO DOCE DE CANELA E BATATA-DOCE

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 batata-doce e meia cozida com casca
- 4 unidades de ovo de galinha cozido
- 1/2 chávena almoçadeira de água
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1/2 colher de chá de noz moscada
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 200 gramas de farinha de aveia [aproximadamente, ou outra farinha]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num liquidificador até formar uma pasta homogénea
- 2º Passar para uma forma retangular de ir ao forno
- 3º Levar ao forno por 60 minutos a 180°C

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (129 g)	% DR
ENERGIA	195 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	23 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	9 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	722 mg	931 mg	39 %