



### BOLO DE DE PÊSSEGO E CHIA

bolo para confeccionar muito rápido e todos comem ainda mais depressa.  
ideal para lanche ou pequeno almoço

 10 minutos 45 minutos 12 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades, tipo vermelho de pêsego (292 g)
- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (60 g)
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado (14 g)
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 colheres de sopa de mel (48 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Parta o pêsego em pedaços pequenos (sem triturar) Junte a compota ou o mel Adicione a aveia, o coco ralado e as sementes de chia Envolva e depois junte os ovos batidos.
- 2º Coloque uma folha de papel vegetal num tabuleiro de ir ao forno Coloque a mistura nesse tabuleiro Leve ao forno durante 30 minutos a 180°C.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DR
ENERGIA	173 kcal	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	5 %
H. CARBONO	20 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	11 g	5 g	5 %
GORDURA	7 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	43 mg	18 mg	1 %