

TARTELETES DE FRUTA

 8 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de clara de ovo
- 30 gramas de aveia em farinha [PROZIS] sabor bolacha
- 30 gramas de kvarg [sólido]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 1 porção de frutas [160 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes, colocar uma peça de fruta dividida pelas formas de silicone, adicionar a massa por cima e levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante aproximadamente 17min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	36 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	10 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	423 mg	200 mg	8 %