



 Pedro Alvim Neto  
 Nutricionista [ CRN - DF 11733 ]

 +55 61 98154 2222  
 pedro@nuttryl.com.br  
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -  
Centro Clínico Brasília Medical Center.  
[www.nuttryl.com.br](http://www.nuttryl.com.br)

## RECEITA DE BOLINHO DE AMÊNDOAS & CACAU

 1 hora e 30 minutos  
 1 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g] ou 1 colher de sopa de quinoa Real em grãos [15 g]
- 1 Colher de sopa de farinha de Amêndoa [15 g]
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco [14 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha [9 g]
- 1 colher de chá de fermento, em pó para assar, sódio baixo [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: 1 Ovo; 1 csopa Farinha de aveia [ou Arroz ou Quinoa]; 1 csopa Farinha de Amêndoas; 1csopa Óleo de coco; 1 csobremesa Cacau em pó; 1 csobremesa Mel [ou adoçante de sua preferência]; 1 cchá Fermento em pó;
- 2º Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em uma caneca. Leve ao microondas por 1:30 minutos. Prontinho!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	347 kcal	695 kcal	35 %
CARBOIDRATOS	25 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	11 g	21 g	28 %
GORDURA	25 g	50 g	92 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	25 g	113 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	22 %
SÓDIO	51 mg	103 mg	4 %