

Pequenos-Almoços

Pequeno-Almoço Fácil e Saboroso na Air Fryer

20 min. Fácil Económico 1 doses

Ingredientes

- 25 g de Chocolate Negro 70% de Sobremesa NESTLÉ
- 20 g 2 colheres (aprox. 20g) de Péptidos de Colagénio sem sabor VITAL PROTEINS
- 35 g 35 g de farinha de aveia integral
- 1 colher 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- 1 Ovo
- Raspa de laranja
- 25 ml de sumo natural de laranja
- 5 g de um adoçante da sua preferência
- 1 colher de chá de fermento

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. 1. Numa taça, adicione todos os ingredientes menos o chocolate (o ovo, a manteiga de amendoim, o adoçante, a farinha de aveia, os péptidos de colagénio, o fermento, a raspa de laranja e o sumo natural de laranja) e misture bem com uma vara de arames.
2. 2. Deite a mistura num recipiente apropriado para a Air Fryer ou num recipiente de vidro com cerca de 11cm de diâmetro, previamente untado.
3. 3. Distribua por cima o chocolate em pedaços e afunde-os na massa.
4. 4. Leve à Air Fryer (1800W) a 150ºC durante cerca de 15 minutos ou até que, ao espetar com um palito ou faca, saia limpo.

5. Disfrute deste pequeno-almoço simples e saboroso!