



Pequenos-Almoços

Pequeno-Almoço Fácil e Saboroso na Air Fryer

① 20 min.

Fácil

€ Económico

X 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. 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. 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. Leve à Air Fryer (1800W) a 150°C durante cerca de 15 minutos ou até que, ao espetar com um palito ou faca, saia limpo.