

QUEQUES DIET



INGREDIENTES

- 4 OVOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE STEVIA
- 1 IOGURTE MAGRO
- 60ML AZEITE/OLEO DE COCO
- 70G POLVILHO DOCE
- 1 COLHER CAFE FERMENTO
- FLOR DE SAL
- 1 COLHER DE SOBREMESA ERVA DOCE
- 1 COLHER DE SOPA COCO RALADO

CONFEÇÃO

1. Na taça colocar 4 claras , 1 pitada de flor de sal, V7 durante 3 minutos, adicionar um colher de stevia V7 durante 1 minuto e reservar.
2. Colocar 4 gemas e 1 colher de stevia a V7 durante 3 minutos, adicionar o iogurte e 60ml azeite/óleo de coco, a V6 durante 1 minuto. adicionar os 70g de polvilho doce e o fermento v5 durante 1 minuto.
3. Juntar as claras V2 durante 1 minuto.
4. Separar a massa, numa parte adicionar o coco ralado e na outra erva doce. Deitar a massa em formas de queque untadas, decorar com coco ralado ou chocolate e levar ao forno a 190°C durante 20 minutos