



PÃO DE QUEIJO FRANCÊS (GOUGÈRE)

Este bolinho ou pão feito com queijo é típico da culinária francesa e pode ser uma opção de lanche ou de aperitivo. Para fazer porções individuais a receita rende 25 unidades, já para servir como aperitivo rende 60 bolinhos.

 1 hora
 1 hora
 25 porções

INGREDIENTES

- 360 ml de água
- 170 gramas de manteiga com sal
- 190 gramas de farinha de trigo
- 1 clara de ovo [33 g]
- 6 unidades de ovo de galinha inteiro [270 g]
- 1 xícara de chá de queijo gruyère [140 g]
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa panela, derreta a manteiga e em seguida junte a água, deixando que ferva.
- 2º Adicione a farinha mexendo sem parar, até formar uma bola de massa que se desprenderá da panela.
- 3º Transfira a mistura para a taça da batedeira e com o batedor de pão bata em velocidade média por um minuto.
- 4º Diminua a velocidade e junte os ovos e a clara, um por vez, incorporando-os à massa.
- 5º Acrescente os queijos gruyère e parmesão já ralados e bata em velocidade média por mais um minuto.
- 6º Para fazer pequenas bolinhas para aperitivo transfira para um saco de confeitar com Bico Wilton Perle nº5. Para porções individuais, enrole as bolinhas na mão.
- 7º Forre uma assadeira com papel vegetal e molde os bolinhos mantendo 2 dedos de distância um do outro. Rende 60 unidades se for feito como aperitivo e 25 porções individuais.
- 8º Pré-aqueça o forno a 200°C por 10 minutos. E em seguida leve os bolinhos para assar até estarem dourados. Baixe o fogo para 160°C para terminar de assar sem que passem do ponto. Ficam prontos após 12 a 15 minutos de forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DDR
ENERGIA	256 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	5 %
GORDURA	19 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	221 mg	101 mg	4 %