

PÃOZINHO DE CUSCUZ COM QUEIJO COALHO - NUTRI ALESSANDRA MELO



Receita simples para incrementar o cuscuz nosso de cada dia. Nessa receita agregamos valor nutricional incluindo fibras, vitaminas e minerais essenciais para manutenção da saúde intestinal e sistema imunológico.

Além de ficar uma delícia. Dica bacana é que ao acrescentar fibras, proteínas e boas gorduras nos reduzimos a carga glicêmica do cuscuz, assim ele será absorvido no intestino e metabolizado em nossas células para formar glicose de forma mais lenta, o que otimiza sua utilização pelo corpo e ajuda no controle dos níveis de glicose sanguínea.

1 Unidade

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocão de milho
- 4 colheres de sopa de água [40 ml]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de café de fermento químico em pó [3g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 1 fatia média de queijo de coalho [Para o recheio, pode ser substituído por outro tipo de queijo, frango desfiado ou carne moída]
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem [para untar a frigideira]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque 2 colheres de sopa cheias de flocão para hidratar com água até cobrir e uma pitadinha de sal. Deixe hidratando por 5 minutos.
- 2º depois adicione 1 ovo + o gergelim + a salsinha e misture bem.
- 3º Adicione 1 colher de café de fermento à essa misturinha e mexa bem.
- 4º Transfira a massinha para uma caneca mais larga e leve ao microondas por aproximadamente 3 minutos [depende da potência do seu microondas]. Depois de pronto, retire do microondas, corte ao meio e coloque queijo como recheio. Se quiser, leve à sanduicheira ou para frigideira com um fio de azeite de oliva para dourar.
- 5º Transfira a massinha para uma caneca mais larga e leve ao microondas por aproximadamente 3 minutos [depende da potência do seu microondas]. Depois de pronto, retire do microondas, corte ao meio e coloque queijo como recheio. Se quiser, leve à sanduicheira ou para frigideira com um fio de azeite de oliva para dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [180 g]	% DDR
ENERGIA	191 kcal	344 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	25 %
GORDURA	13 g	24 g	43 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	462 mg	831 mg	35 %