



PÃOZINHO DE ABÓBORA (ALESSANDRA MELO)

 5 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias, picada de abóbora cabotian cozida [108 g]
- 6 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [60 g] Ou zero lácteo caso de intolerantes
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a abóbora.
- 2º Acrescentar o leite em pó.
- 3º Acrescentar o ovo e misturar bem com um garfo.
- 4º Acrescentar o fermento e o sal. Misturar até obter um massa homogênea.
- 5º Distribua em forminhas de silicone.
- 6º Leve para assar na Airfryer por 10 minutos a 160°C ou em forno convencional por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DDR
ENERGIA	155 kcal	56 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	22 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	705 mg	257 mg	11 %