



PÃO DE QUEIJO FIT (LOW FAT E SEM GLÚTEN)

pão de queijo com baixo teor de gorduras, feito com tapioca, requeijão e queijo ralado

 30 minutos 40 minutos 14 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de tapioca de goma
- 100 gramas de queijo ralado
- 100 gramas de requeijão light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes com a mão até ficar bem consistente e e desagarrar do fundo, fazer suas bolinhas e colocar no forno [pré aqueça por 10 minutos em 180°]. O meu ficou 30 minutinhos em 205° vai observando e retire quando estiver crocante por fora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [39 g]	% DDR
ENERGIA	334 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	51 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	6 %
GORDURA	9 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	–	–	–
SÓDIO	366 mg	141 mg	6 %