



ESFIRRA

Versão saudável de esfirra aberta de queijo Receita retirada do instagram diabéticos na cozinha.

🕒 20 minutos

🕒 25 minutos

🍴 3 porções

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas de mussarela
- 1 colher de sopa rasa de creme de leite (15 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1/2 colher de chá de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, deixando o sal e o fermento por último o sal e o fermento.
- 2º Separe a maça em pequenas quantidades e faça o formato das esfirras em uma forma com papel manteiga ou untada com azeite.
- 3º Asse no forno a 200 graus por 15 minutos
- 4º Coloque o recheio de sua preferência e volte para o forno por mais 5 minutos.
- 5º Sugestão de recheio [queijo , frango desfiado, carne de sol, brócolis com queijo, champinhom]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (79 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 283 kcal | 225 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 32 g | 26 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 11 g | 15 % |
| GORDURA | 12 g | 9 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g | 4 g | 20 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 3 g | 14 % |
| SÓDIO | 1970 mg | 1564 mg | 65 % |