



PÃEZINHOS DE BATATA DOCE

Uma ótima opção de snack da tarde, para levar consigo para o trabalho acompanhados de queijo magro (fresco ou fatiado) ou um iogurte.

 15 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de farinha de trigo com fermento
- 500 gramas de batata doce crua
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro coza a batata, ou com papel metalizado no forno (com casca), ou cozida em água (sem casca). Deixe arrefecer e depois reduza a puré. Coloque a batata numa taça e junte os restantes ingredientes misturando até ficar uma massa homogénea (sem bater muito).
- 2º Para fazer as bolinhas pode ter que colocar farinha nas mãos, para não pegar. Pincele um pirex com azeite, faça bolinhas do tamanho de scones pequenos e coloque espaçadas no pirex. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.
- 3º Retire os pãezinhos do forno e deixe arrefecer completamente. Bom apetite!
- 4º NOTA: pode fazer os pães um pouco maiores do que o indicado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DR
ENERGIA	185 kcal	85 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
H. CARBONO	39 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	6 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	551 mg	254 mg	11 %