

RECEITA

pão de queijo funcional

 25 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce (140 g)
- 100 gramas de queijo de coalho ou lacfree
- 100 gramas de goma de mandioca
- 1 colher de sopa de semente de chia (10 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º mistura tudo , fazendo desenho em forma de bolinhas na palma da mão e coloca para assar em uma forma untada no forno em media de 25 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	256 kcal	26 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	33 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	472 mg	47 mg	2 %