

PÃOZINHO SEM GLUTÉN DE MANDIOCA

PÃOZINHO DE MANDIOCA RECHEADO Sem glúten, sem lactose, funcional e versátil. Ingredientes: 1 xícara de mandioca/aipim cozido e amassado 1 colher [sopa] de azeite de oliva 1 ovo 1 colher [chá] de sal 1 e ¼ xícara de mix de farinhas sem glúten (ir ajustando até dar o ponto) Recheio da sua preferência (frango desfiado, tofu temperado, legumes, carne moída...) Finalização: 1 gema de ovo Sementinhas: gergelim, chia ou linhaça Modo de Preparo: Misture tudo: Em uma tigela, adicione a mandioca, o azeite, o ovo e o sal. Misture bem. Adicione a farinha aos poucos: Vá incorporando o mix de farinhas até a massa desgrudar das mãos. Modele os pãezinhos: Abra pequenas porções com as mãos ou um rolo, recheie, feche e modele em bolinhas achatadas. Finalize: Coloque em forma untada, pincele a gema e salpique as sementes. Asse: Forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar. Rendimento: Média de 10 unidades.



 30 minutos
 30 minutos
 10 porções

INGREDIENTES

- 140 gramas de aipim cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 xícara de chá de farinha de arroz, branco [158 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de Preparo: Misture tudo: Em uma tigela, adicione a mandioca, o azeite, o ovo e o sal. Misture bem. Adicione a farinha aos poucos: Vá incorporando o mix de farinhas até a massa desgrudar das mãos. Modele os pãezinhos: Abra pequenas porções com as mãos ou um rolo, recheie, feche e modele em bolinhas achatadas. Finalize: Coloque em forma untada, pincele a gema e salpique as sementes. Asse: Forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar. Rendimento: Média de 10 unidades.
- 2º Recheio :[sugestão] frango desfiado Palmito Brócolis com queijo Tofú com espinafre Ricota com ervas Carne moída

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DDR
ENERGIA	265 kcal	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	48 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	58 mg	21 mg	1 %