

**BAGELS PROTEICOS** 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 embalagem de queijo cottage (ex: Corpos Danone)
- 120 gramas de farinha com fermento (ex: de trigo)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro (só a clara)
- parmesão q.b
- 1 colher de sopa de ervas aromáticas picadas (ex: salsa, orégãos,...)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 175 °C.
- 2º Triturar o queijo cottage até obter uma textura homogénea e macia.
- 3º Colocar o queijo numa taça e envolver a farinha.
- 4º Polvilhar uma superfície com farinha e dividir a massa em 4 partes iguais.
- 5º Formar pequenos discos de massa com um buraco no meio.
- 6º Colocar os discos num tabuleiro e pincelar com a clara de ovo.
- 7º Polvilhar os discos com queijo parmesão ralado e ervas aromáticas frescas picadas.
- 8º Levar ao forno cerca de 20 minutos ou até estarem dourados.
- 9º Opcional: pincelar com azeite aromatizado com alho ou sementes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DR
ENERGIA	196 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	25 %
H. CARBONO	23 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	207 mg	207 mg	9 %