



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

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