



BOLINHO SALGADO SEM GLUTÉN

Uma opção de bolinho com massa de fubá.

 20 minutos

 25 minutos

 12 Unidades

INGREDIENTES

- 8 colheres de sopa cheias de fubá de milho cru [160 g]
- 1/3 de xícara de leite de soja [130g]
- 1 xícara, de abobrinha crua ralada [116 g]
- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]
- 1/2 xícara de queijo, parmesão, ralado [50g] [OPCIONAL]
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó [8g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes:

2º Acrescente o fermento e misture mais um pouco;

3º Coloque em forminhas para cupcake [ou na forminha que você tiver];

4º Asse por 20min a 180° ou até que esteja douradinho.

5º Dica: você pode incluir frango desfiado, carne de sol ou carne seca. Fica uma delícia!!

Bom Apetite !!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [52 g]	% DDR
ENERGIA	180 kcal	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	24 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	6 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	365 mg	190 mg	8 %