



### CROSTINI DE TAPIOCA @BRUMERCES

Essa receita é ótima para comer com pastas e patês em lanches intermediários, como é uma receita seca, a validade pode chegar entre 1 semana e meia e 2 semanas.

 4 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de tapioca de goma
- 50 gramas de queijo parmesão
- 50 ml de água

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C
- 2º Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Adicione os temperos de sua preferência (sal, pimenta, orégano, páprica, majeiricão, ervas secas etc.).
- 3º Unte uma assadeira com azeite.
- 4º Despeje a mistura sobre a assadeira e espalhe com cuidado, formando uma camada fina e uniforme.
- 5º Leve ao forno por aproximadamente 10 a 15 minutos ou até que a massa esteja levemente dourada nas bordas e firme ao toque.
- 6º Deixe esfriar por completo e corte em tiras ou quebre em pedaços irregulares no formato de crostinis. Opcional: Para deixá-los ainda mais crocantes, volte as lascas ao forno por mais 5 minutos, monitorando para não queimar.
- 7º OBS: o queijo parmesão pode ser substituído por um vegetal (marcas: vida veg ou NICE) ou por levedura nutricional. Caso prefira tirar esse ingrediente, não tem problema.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	281 kcal	141 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	41 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	8 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	462 mg	231 mg	10 %