



PÃO DE BATATA DOCE [ESTILO PÃO DE QUEIJO]

30 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce cozida [355 g]
- 1 xícara de polvilho doce [100g]
- 1 xícara de polvilho azedo [100g]
- 1/2 xícara de água [100g]
- 1/4 xícara de azeite de oliva [50ml] ou 1/4 xícara de gordura de coco [50ml]
- 4 colheres de sopa de sementes de chia [40g]
- 1 colher de chá de sal marinho [3 g]
- 2 colheres de sobremesa rasas de levedo de cerveja [16 g]- confere sabor de queijo à preparação

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a batata doce ainda quente com a ajuda de um garfo, acrescente os ingredientes e misture bem com as mãos, até obter uma massa firme, fácil de modelar com as mãos;
- 2º Faça as bolinhas no tamanho que desejar ou coloque o conteúdo em forma para muffins/cupcakes. Dê espaço entre eles;
- 3º Leve ao forno preaquecido a 200º por 30 minutos ou até ficar dourado.
- 4º A textura da massa é parecida com massinha de modelar. Então se a massa ficar muito mole, acrescente aos poucos mais polvilho doce. E se ficar muito dura, acrescente água e óleo, aos poucos, até obter uma massa parecida com massinha de modelar.
- 5º Para congelar, faça as bolinhas e leve ao freezer em um tabuleiro até endurecer, depois armazene em saquinhos. Dura cerca de 40 dias. Depois é só assar a 230º em forno preaquecido por uns 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [23 g]	% DDR
ENERGIA	201 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	32 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	0 g	1 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	234 mg	55 mg	2 %