

RECEITA DE PÃOZINHO DE MILHO

 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de mingau de flocão de milho (Milharina)
- 50 gramas de creme de Ricota ou 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º comece deixando o flocão de milho na água para hidratar por uns 5 minutos
- 2º misture os demais ingredientes
- 3º unte com manteiga 2 recipientes pequenos e despeje a massa
- 4º leve para o forno (20 minutos) ou air fryer (9 min) ou microondas (1,3 min)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (193 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	613 mg	1180 mg	49 %