

PÃO DE QUEIJO DA LUÍSA

 27 porções

INGREDIENTES

- 310 gramas de batata doce cozida
- 55 gramas de queijo parmesão
- 240 gramas de tapioca
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)
- 30 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 20 grama de chia

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [25 g]	% DDR
ENERGIA	206 kcal	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	31 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1189 mg	296 mg	12 %