







INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1/2 xícara de água 100ml
- 60 gramas 03 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de manteiga, sem sal (14 g)
- 1 fatia média de queijo de minas ralado grosso (30 g) ou 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g) ou 1 fatia de queijo minas frescal light sem lactose Atilatte (30 g) ou 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão sem lactose ou veg (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Primeiramente rale o queijo. Depois em uma tigela adicione todos os demais ingredientes e faça formato de bolinha após dar o ponto da massa. Unte uma assadeira e leve para o forno até dourar por aproximadamente 30 minutos á 180°. Vire as bolinhas se for necessário depois de 20 minutos assados. E está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (53 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 107 kcal | 57 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 13 g | 7 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 5 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 97 mg | 52 mg | 2 % |