

**RECEITA PÃO DE QUEIJO SEM GLÚTEN/LACTOSE**

Pão de queijo prático

 35 minutos 8 porções**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 %