



PÃO DE BATATA DOCE SAUDÁVEL

Opção prática e deliciosa para café da manhã e lanches

 25 minutos 30 minutos 10 Porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de batata doce cozida
- 1.5 xícaras de polvilho azedo [30 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1/2 xícara de chá de água [119 g]
- 10 gramas de semente de chia [1 colher de sopa]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a batata-doce com um garfo e reserve.
- 2º Em uma tigela, coloque o polvilho, o sal e a água morna. Misture até dissolver todo o polvilho.
- 3º Adicione a batata-doce amassada, a chia e mexa bem, se gostar pode acrescentar ervas secas a gosto. Faça bolinhas com a massa.
- 4º Disponha as bolinhas em uma assadeira forrada com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos. Por fim, desligue o forno e deixe a porta semiaberta por 20 minutos antes de retirar os pãezinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DDR
ENERGIA	79 kcal	29 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	18 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	325 mg	118 mg	5 %