

BOLINHO DE CUSCUZ

sugestões de recheio: frango desfiado, atum, ricota, queijo branco ou mussarela

 6 porções

INGREDIENTES

- 100 ml de água
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- sal a gosto
- 100 gramas de flocão de milho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrata o flocão com água e mistura com os ovos Deixa descansar Coloca a massa em forminhas de silicone intercalando com o recheio de sua preferência Leva ao forno/airfryer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	29 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	283 mg	134 mg	6 %