



BOLINHO DE FUBÁ, SALGADO SEM GLUTÉN

Um bolinho prático, fofinho por dentro e levemente crocante por fora. Feito com fubá, sem glúten e sem complicação, é perfeito para um lanche leve.

 20 minutos 25 minutos 1 Unidade

INGREDIENTES

- 20 gramas de fubá de milho cru
- 50 ml de bebida vegetal Aveia - Nude (50 g) **ou** 80 gramas de leite desnatado UHT **ou** 80 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 gramas de queijo, parmesão, ralado
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 50 gramas de peito de frango, sem pele, cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes;
- 2º Acrescente o fermento e misture mais um pouco;
- 3º Coloque em forminhas para cupcake (ou na forminha que você tiver);
- 4º Asse por 20min a 180° ou até que esteja douradinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (190 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	12 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	34 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	356 mg	678 mg	28 %