



BISCOITO DE GERGELIM E BATATA DOCE

Ótima opção para café da manhã ou tarde, naturalmente sem lactose, sem glúten, fonte de fibras, de proteína e cálcio.

 15 minutos 1 hora 4 porções

INGREDIENTES

- 135 gramas de batata doce crua
- 100 gramas de gergelim semente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata doce sem casca por 25 minutos ou até ficar macia;
- 2º Amasse até formar um purê e acrescente o gergelim e temperos a gosto;
- 3º Meça uma colher de sopa a cada bolinha e leve pra assar no forno a 200º por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (59 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 316 kcal | 186 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 25 g | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 22 g | 13 g | 23 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 2 g | 9 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 7 g | 4 g | 15 % |
| SÓDIO | 6 mg | 4 mg | 0 % |