



BOLINHO SALGADO SEM GLUTÉN

Uma opção de bolinho com massa de fubá.

 20 minutos
 25 minutos
 12 Unidades

INGREDIENTES

- 8 colheres de sopa cheias de fubá de milho cru (160 g)
- 1/3 de xícara de leite de soja (130g)
- 1 xícara, de abobrinha crua ralada (116 g)
- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 1/2 xícara de queijo, parmesão, ralado (50g) [OPCIONAL]
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (8g)

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.
- 5º Dica: você pode incluir frango desfiado, carne de sol ou carne seca. Fica uma delícia!! Bom Apetite !!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (52 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	24 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	6 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	365 mg	190 mg	8 %