



## PÃO DE QUEIJO CASEIRO

pão de queijo fácil e rápido

 40 minutos 35 minutos 25 porções

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (400 gramas) de goma de mandioca
- 1 xícara de chá de queijo, parmesão, ralado (100 g)
- 200 gramas de queijo, "cream cheese", sem gordura

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até que fique uma consistência pegajosa, porém firme
- 2º Unte as mãos com óleo de coco ou manteiga e faça bolinhas
- 3º Unte uma forma com manteiga e disponhas os pães de queijo, asse em forno pré-aquecido á 180 ° graus por 25 minutos

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	282 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	51 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	459 mg	129 mg	5 %