

PÃOZINHO DE INHAME (PÃO DE DESQUEIJO)

Otimo para variar nos lanches

 40 minutos

 9.1 unidades

INGREDIENTES

- 200 gramas de inhame cru
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 colheres de chá, folhas de condimento, orégano, moído [2 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 100 gramas de polvilho doce

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture bem o inhame, azeite, sal, orégano e alho amassado. Acrescente o polvilho doce e mexa até ficar uma massa homogênea, que não grude nas mãos. Caso necessário acrescente mais polvilho. Unte uma forma. Faça bolinhas com a massa do tamanho que preferir. Asse em forno pré-aquecido à 200 graus por 30-40 minutos. Ou na airfryer à 180° por 10 a 15 min
- 2º Obs: caso queira pode substituir o oregano por ervas finas ou outra de sua preferencia
- 3º 2 unidades equivalem aproximadamente 170 calorias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (37 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	85 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	41 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	1 %
GORDURA	7 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	700 mg	259 mg	11 %