

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 % |