nutrium

Inês Curvelo
Nutricionista · 5275

PÃO DE QUEIJO

Este pão de queijo é a prova de que muitas vezes menos é mais! Com apenas dois ingredientes, crocante por fora, macio por dentro e pronto em minutos

5 minutos
20 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de tapioca
- 8 fatias de queijo Flamengo light

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Derreter o queijo no microondas durante uns segundos.
2º Numa taça, misturar a tapioca e o queijo até obter uma massa homogénea.
3º Com as mãos, fazer pequenas bolinhas e colocar num tabuleiro.
4º Levar ao forno durante cerca de 15 minutos (ou até ficarem douradas).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DR
ENERGIA	315 kcal	254 kcal	13 %
PROTEÍNA	12 g	9 g	19 %
H. CARBONO	54 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	394 mg	317 mg	13 %