

PÃO DE QUEIJO LARANJINHA

Receita nutritiva ideal para crianças.

 20 minutos 30 minutos 15 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de batata cozida (80 g)
- 1 unidade média de cenoura cozida em pedaços (100 g)
- 100 ml de azeite de oliva
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1/3 a 1/2 xícara de chá de água (237 g)
- 1 xícara (100 gramas) de queijo ralado grosso
- 2 xícaras de polvilho azedo (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Liquidifique a batata, cenoura, azeite, ovos e metade da água.
- 2º Despeje em uma bacia e misture o queijo e o polvilho.
- 3º O ponto da massa é quando descola da sua mão.
- 4º Se precisar, adicione o restante da água.
- 5º Faça bolinhas e asse em forno preaquecido a 200 graus.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	229 kcal	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	19 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	234 mg	113 mg	5 %