



PÃES ROSA DA BARBIE

Receita para lanche da tarde. Ideal para incentivar as crianças a comerem beterraba.

 10 minutos 30 minutos 25 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de beterraba crua [140 g]
- 4 unidades pequenas de batata baroa crua [180 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 xícaras de polvilho doce [40 g] ou até dar o ponto
- 1 colher sopa [5 gramas] de polvilho azedo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece cozinhando a beterraba e as mandioquinhas, dê preferência no vapor para não perder os nutrientes
- 2º Após cozidas, amasse-as com um garfo. a beterraba é um pouco mais difícil de amassar, você pode passar no processador se preferir e deixar ela bem picadinha
- 3º Em uma vasilha misture todos os ingredientes com as mãos
- 4º O ponto da massa será quando ela desgrudar das mãos, de repente precisa de um pouco mais de polvilho doce para chegar no ponto, mas a massa também não poderá ficar tão seca então adicione aos poucos o polvilho doce
- 5º Quando der o ponto, faça bolinhas com as mãos até terminar toda massa
- 6º Se for congelar, congele nesse momento, antes de assar e consuma em até 30 dias
- 7º Direto do congelador pro forno, bolinhas congeladas
- 8º Em forno pré-aquecido, asse as bolinhas em 200 graus por 20 minutos e pronto
- 9º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [16 g]	% DDR
ENERGIA	160 kcal	25 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	25 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	44 mg	7 mg	0 %