



PÃO DE QUEIJO

 1 hora e 30 minutos 1 hora e 30 minutos 30 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de queijo, parmesão, ralado (200 g) ou 250 gramas de queijo muzzarella
- 500 gramas de polvilho doce
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 200 ml de água mineral natural
- 1 colher de sopa rasa de manteiga sem sal (19 g)
- 200 ml de leite de vaca semidesnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela leve o leite, água e manteiga ao fogo até ferver;
- 2º Em um recipiente adicione o polvilho e o sal à gosto e despeje a emulsão de leite, água e manteiga, e vá mexendo com o auxílio de uma colher;
- 3º Assim que formar uma massa homogênea deixe esfriar até ficar morno/frio e adicione os ovos batidos e o queijo ralado e vá sovando a massa com as mãos;
- 4º Quando a massa estiver fria e homogênea, vá formando bolinhas com as mãos ou auxílio de uma colher e colocando em uma forma;
- 5º Quando tiver formado bolinhas de pão de queijo com toda a massa, congele-as para consumir nos seus lanches intermediários, e/ou leve ao forno ou air fryer para assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (47 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	33 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	194 mg	92 mg	4 %