



BISCOITO DE GERGELIM E BATATA DOCE

 1 hora

 4 unidades

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce (140 g)
- 10 colheres de sopa de gergelim (100 g)
- temperos a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata doce sem casca por 25 min ou até ficar macia;
- 2º Amasse até formar um purê e acrescente o gergelim e temperos a gosto;
- 3º Meça uma colher de sopa a cada bolinha e leve para assar no forno a 200° por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (54 g)	% DDR
ENERGIA	309 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	19 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	23 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	15 %
SÓDIO	16 mg	9 mg	0 %