



CROSTINI DE TAPIOCA COM PARMESÃO

 8.6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de tapioca de goma
- 150 gramas de queijo parmesão
- 60 ml gramas de água
- 1 pitada de sal e temperos a gosto.
- 20 gramas de semente de gergelim.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C
- 2º Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Adicione os temperos de sua preferência (sal, pimenta, orégano, páprica, manjerição, ervas secas etc.). Se for necessário pode acrescentar mais água. Tem que ficar em uma consistência mais líquida.
- 3º Unte uma assadeira com azeite.
- 4º Despeje a mistura sobre a assadeira e espalhe com cuidado, formando uma camada fina e uniforme.
- 5º Leve ao forno por aproximadamente 10 a 15 minutos ou até que a massa esteja levemente dourada nas bordas e firme ao toque.
- 6º Deixe esfriar por completo e corte em tiras ou quebre em pedaços irregulares no formato de crostinis. Opcional: Para deixá-los ainda mais crocantes, volte as lascas ao forno por mais 5 minutos, monitorando para não queimar.
- 7º OBS: o queijo parmesão pode ser substituído por um vegetal (marcas: vida veg ou NICE) ou por levedura nutricional. Caso prefira tirar esse ingrediente, não tem problema.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	343 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	39 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	7 g	10 %
GORDURA	15 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	682 mg	341 mg	14 %