



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, manjericão, 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 %