

MONTANHA RUSSA FUNCIONAL - (CÓPIA)

 6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 500 gramas de polvilho doce
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 3 fatias médias de queijo mozzarella [60 g] picada ou triturada ou ralado
- 3 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [50 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 10 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno 180°C
- 2º Coloque primeiro os ingredientes líquidos, separa o queijo.
- 3º Acrescente demais ingredientes
- 4º Misture bem ou liquidifique
- 5º Acrescente o queijo
- 6º Leve ao fogo até dourar - 15 à 20m

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [197 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 225 kcal | 443 kcal | 22 % |
| CARBOIDRATOS | 39 g | 78 g | 26 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 7 g | 10 % |
| GORDURA | 6 g | 12 g | 21 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 61 mg | 120 mg | 5 % |