



PÃOZINHO DE CHIA

 20 minutos 1 hora 30 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g) **ou** 350 gramas de inhame cozido e descascado **ou** 500g de mandioquinha **ou** batata doce cozida e com casca **ou** 300 gramas de polvilho doce **ou** 200g de polvilho azedo **ou** 150 gramas de azeite de oliva **ou** 1/2 xícara de água **ou** 2 colheres de chá de sal, cozinha (12 g) **ou** 1 colher de sobremesa de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar a mandioquinha ou outro tubérculo de sua escolha (de preferência) no vapor e após bem cozido, fazer um purê. Com a água do cozimento, medir 1/2 xícara e aquecer novamente com o azeite até ferver. Misturar o ovo, polvilho doce, o azedo em uma tigela grande. Despejar a água com o óleo ainda quente na tigela e misturar bem. Acrescentar o purê e misturar com as mãos até ficar uma massa homogênea e por último, acrescentar a chia. Faça bolinhas em formato de pão de queijo. Pré-aquecer o forno (10vminutos) a 180°C. Untar com um pouco de óleo, colocar os pães em uma assadeira e pôr no forno por 20 a 25 minutos Se preferir, poderá armazenar os pãezinhos em saquinhos de congelamento e congela-los por até 6 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (20 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 453 kcal | 91 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 30 g | 6 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 37 g | 7 g | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 0 g | 1 % |
| SÓDIO | 565 mg | 113 mg | 5 % |