Jacqueline Escanhoela
Nutricionista · 32602

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 tuberculo de sua escolha (de preferência) no vapor e após bem cozido, fazer um purê. Com a água do cozimento, medir ½ 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 180ºC. 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 %