



PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL

Pãozinho útil para quem busca lanches saudáveis, com opções mais leves em eventos sociais e uma variação nutritiva do pão de queijo tradicional.

 30 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 6 Colheres de sopa cheias [120g] de Goma de tapioca [hidratada]
- 5 Colheres de sopa cheias [150g] de Cream cheese light
- 7 colheres de sopa cheias de queijo parmesão ralado [105 g]
- 2 Colheres de sopa cheias [30g] de Semente de chia
- 1 pitada de sal [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, misture todos os ingredientes, faça bolinhas e coloque em formas de cupcake.
- 2º Leve ao forno pré-aquecido [200°C] por cerca de 30 minutos ou na airfryer [200°C] por 20 minutos.
- 3º Na hora de enrolar, você pode optar por untar a mão com um pouco de azeite. Dica: Use o cream cheese gelado, pois a massa fica bem pegajosa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DDR
ENERGIA	275 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	29 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	16 g	13 g	18 %
GORDURA	10 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	778 mg	630 mg	26 %