



PÃO DE BATATA

Café da manhã

 45 minutos

 20 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de batata-inglesa cozidas e amassadas (560 g)
- 2 copos americanos de polvilho azedo
- 2 copos americanos de polvilho doce
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1/2 copo americano de água
- 1/2 copo americano de óleo de canola
- Sal, orégano, manjeriço e outros temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as batatas, o ovo, os temperos e, por último, os polvilhos.
- 2º Aqueça a água e o óleo juntos e acrescenta à massa. Sove com as mãos.
- 3º Faça bolinhas e coloque-as em uma assadeira (não precisa untar). Leve para assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos. Dica: depois de esfriar pode ser congelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (82 g)	% DDR
ENERGIA	261 kcal	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	49 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	7 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	9 mg	7 mg	0 %