



BISCOITO DE GERGELIM E BATATA DOCE

Ótima opção para café da manhã ou tarde, naturalmente sem lactose, sem glúten, fonte de fibras, de proteína e cálcio.

 15 minutos 1 hora 4 porções

INGREDIENTES

- 135 gramas de batata doce crua
- 100 gramas de gergelim semente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a batata doce sem casca por 25 minutos ou até ficar macia;
- 2º Amasse até formar um purê e acrescente o gergelim e temperos a gosto;
- 3º Meça uma colher de sopa a cada bolinha e leve pra assar no forno a 200º por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DDR
ENERGIA	316 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	25 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	8 %
GORDURA	22 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	15 %
SÓDIO	6 mg	4 mg	0 %