Pâmela Aquino
Nutricionista · 34650/P

ESFIRRA (CÓPIA)

Versão saudável de esfirra aberta de queijo Receita retirada do instagram diabéticos na cozinha.

20 minutos
25 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas de mussarela
- 1 colher de sopa rasa de creme de leite (15 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1/2 colher de chá de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes, deixando o sal e o fermento por último o sal e o fermento.
2º Separe a maça em pequenas quantidades e faça o formato das esfirras em uma forma com papel manteiga ou untada com azeite.
3º Asse no forno a 200 graus por 15 minutos
4º Coloque o recheio de sua preferência e volte para o forno por mais 5 minutos.
5º Sugestão de recheio (queijo , frango desfiado, carne de sol, brócolis com queijo, champinhom)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	225 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	32 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	11 g	15 %
GORDURA	12 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	14 %
SÓDIO	1970 mg	1564 mg	65 %