

ROSQUINHAS DE POLVILHO

 10 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de polvilho azedo (300 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 3 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

1º P.s.: 1/2 xícara (chá) de água quente

2º Misture o polvilho, o ovo, o óleo e o sal. Acrescente por último a água quente e amasse até formar uma massa homogênea. Faça rosquinhas ou palitos e coloque em uma assadeira. Asse em forno pré-aquecido (180 graus) por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (39 g)	% DDR
ENERGIA	318 kcal	124 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	67 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	216 mg	84 mg	3 %