

PÃO FIT DE MANDIOQUINHA

Lanche

INGREDIENTES

- 10 pedaços médios de batata baroa cozida e amassada (500 g)
- 25 xícaras [de chá] de polvilho azedo (500g)
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)
- 1 e 1/2 xícara [de chá] de azeite de oliva extra virgem (150g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Juntar a mandioquinha, o polvilho, a linhaça, o azeite e o sal.
- 2º Misturar até ficar homogêneo e adicionar água até a massa ficar macia.
- 3º Fazer bolinhas com a massa e assar em forno médio 180°C por 15 minutos, virando de lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	298 mg	12 %