nutrium

Rita Ribeiro
Nutricionista · 47813

PÃO DE MANDIOQUINHA DA NUTRI

Textura de pão de queijo, mas sem queijo!

15 minutos
30 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de polvilho azedo (40 g)
- 3 xícaras de polvilho doce (60 g)
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva (48 g)
- 500 gramas de mandioquinha cozida ou 1 unidade grande de batata doce cozida (560 g)
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão (2 g) ou 1 colher de sopa, moído de condimento, manjericão, seco (5 g) ou 5 gramas de óregano ou 1 colher de sopa de condimento, alecrim, seco (3 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o polvilho doce, o azedo, sal, ervas e óleo em uma tigela grande.
2º Acrescente o purê de mandioquinha e, aos poucos, vá adicionando a água.
3º Misture a massa até ficar homogênea.
4º Faça os pães do tamanho e formato que desejar.
5º Preaqueça o forno (10 minutos) a 180ºC.
6º Sem untar a forma, coloque os pães em uma assadeira e deixe no forno por 20 a 25 minutos, dependendo do forno. Se necessário, após estes 20 minutos, aumente um pouco o forno (por volta dos 205 C) para dourar um pouco, por cerca de 15 minutos.
7º ATENÇÃO: Para congelar, apenas moldar o formato do pão e congelar. Não precisa assar antes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	261 mg	261 mg	11 %