



PÃO DE MANDIOQUINHA

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, açafraão [2 g] **ou** 1 colher de sopa, moído de condimento, manjerição, 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 180°C.
- 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 %