

PÃOZINHO DE TAPIOCA

 5.7 Porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de sagu de tapioca
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente coloque o sagu de tapioca ou farinha de tapioca para hidratar no leite morno. Leve para geladeira. Até ficar bem homogêneo consistente.
- 2º Acrescente o ovo e o parmesão. Misture bem até incorporar os ingredientes.
- 3º Modele em bolinhas.
- 4º Pode congelar cru.
- 5º Leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (80 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	9 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	127 mg	102 mg	4 %