



### PÃOZINHO DE BATATA DOCE SEM FARINHA

Misture todos os ingredientes e faça 10 bolinhas com as mãos. Leve para assar na Airfryer a 180°C por 20 minutos.

 9.8 pães

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce cozida [355 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 10 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [100 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a batata doce cozida, acrescente os ovos e junte o leite em pó desnatado aos poucos, acrescente em seguida o fermento, uma pitada de sal (opcional). Misture tudo e amasse com as mãos. Faça 10 bolinhas de igual tamanho. Distribua em uma assadeira ou na bandeja da Airfryer. Leve para assar a 180°C por 20 minutos. Para uma aparência mais douradinha: pincele 1 gema de ovo por cima das bolinhas antes de assar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PÃO (57 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	22 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	296 mg	169 mg	7 %