



PÃO DE QUEIJO SAUDÁVEL

 8 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de polvilho doce
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 1 colher de chá de queijo Parmesão (5 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater o ovo com um garfo
- 2º Misturar a farinha
- 3º Envolver as sementes e o queijo parmesão
- 4º Temperar com sal ou salicórnia (opcional)
- 5º Colocar em forminhas de silicone
- 6º Levar à airfryer por 10 min a 180º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (13 g)	% DR
ENERGIA	287 kcal	37 kcal	2 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	2 %
H. CARBONO	43 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	2 %
SÓDIO	81 mg	11 mg	0 %