

## PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO, SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

pão para dietas com restrição de glúten e de lactose

 20 porções

### INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata doce (280 g)
- 2 xícaras de polvilho doce (40 g)
- 2 xícaras de polvilho azedo (40 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 100 gramas de azeite de oliva extra virgem ( 1/2 copo)
- 0.2 litros de bebida, água de torneira (200 g) ( 1 copo)
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça dourada Mundo Verde Seleção (30 g)
- 1 colher de sopa de semente de chia (13 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aquecer em uma panela a água, o azeite e o sal e reservar. Em uma vasilha, misturar o polvilho, os ovos, a batata doce e a linhaça. Acrescentar a água com o azeite e sal a essa mistura e por último a chia. Enrole como pão de queijo e coloque em assadeira sem untar em forno pré-aquecido a 200°C. Assar por 30-40 minutos até que os pãezinhos estejam rachados, dourados e com aparência de crocantes.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	16 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	1 %
GORDURA	17 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	341 mg	125 mg	5 %