

PÃO DE BAROA

Lanche

 40 minutos 1 hora 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de polvilho azedo [20 g]
- 1 1/2 xícara de polvilho doce [30g]
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem [50g] ou óleo de girassol
- 3 colheres de sopa cheias de queijo parmesão [45 g]
- 1/2 xícara de chá de puré de batata baroa [140 g]
- 1/4 xícara de chá de água fria [50ml]
- 1 Pitada de sal [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa tigela grande, coloque o polvilho azedo, o polvilho doce, o azeite/óleo de girassol, o queijo e o sal e misture tudo com as mãos, até formar uma farofa homogênea.
- 2º Adicione à tigela o creme de batata-baroa e vá misturando, colocando água aos poucos. [Em alguns casos, não é preciso adicionar água].
- 3º Amasse até obter uma massa homogênea que desgrude das mãos.
- 4º Faça os pãezinhos no tamanho que desejar. Arrume-os numa fôrma sem untar.
- 5º Preaqueça o forno a 180 graus por 10 minutos e asse os pãezinhos por aproximadamente 20-25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	293 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	21 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	6 %
GORDURA	21 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	306 mg	256 mg	11 %