

MONTANHA RUSSA FUNCIONAL - (CÓPIA)

 6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 500 gramas de polvilho doce
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 3 fatias médias de queijo mozzarella [60 g] picada ou triturada ou ralado
- 3 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [50 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 10 gramas de semente de abóbora, assado, sem sal
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno 180°C
- 2º Coloque primeiro os ingredientes líquidos, separa o queijo.
- 3º Acrescente demais ingredientes
- 4º Misture bem ou liquidifique
- 5º Acrescente o queijo
- 6º Leve ao fogo até dourar - 15 à 20m

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [197 g]	% DDR
ENERGIA	225 kcal	443 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	39 g	78 g	26 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	10 %
GORDURA	6 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	61 mg	120 mg	5 %