



PÃO DE BATATA

Café da manhã

 45 minutos

 20 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de batata-inglesa cozidas e amassadas [560 g]
- 2 copos americanos de polvilho azedo
- 2 copos americanos de polvilho doce
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 copo americano de água
- 1/2 copo americano de óleo de canola
- Sal, orégano, manjericão e outros temperos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as batatas, o ovo, os temperos e, por último, os polvilhos.
- 2º Aqueça a água e o óleo juntos e acrescenta à massa. Sove com as mãos.
- 3º Faça bolinhas e coloque-as em uma assadeira [não precisa untar]. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos. Dica: depois de esfriar pode ser congelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [82 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 261 kcal | 214 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 49 g | 40 g | 13 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | 2 % |
| GORDURA | 7 g | 5 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 3 % |
| SÓDIO | 9 mg | 7 mg | 0 % |