

PÃO DE BATATA DOCE COM CHIA

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce cozida [355 g]
- 100 gramas de polvilho doce
- 100 gramas de polvilho azedo
- 1/4 xícara de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha [54 g]
- 1.5 colheres (sopa) de chia em grãos [jasmine] [15 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, manjeriçao, seco [1 g]
- 2 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a chia em 1/2 xícara de água. Água morna se necessário para dar o ponto.
- 2º Junte todos os ingredientes e sove, coloque pouca água e vá sovando até ficar em ponto de massinha. [coloquei a água com uma colher]. Faça bolinhas e leve para assar em forno pré aquecido por uns 35 min ou até ficarem levemente dourados.
- 3º O Rendimento depende do tamanho das bolinhas, quanto menores menos tempo de forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	39 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	77 mg	48 mg	2 %