

**BOLINHO DE AIPIM**

Sem glúten

 1 hora 5 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de abobrinha crua ralada
- 1 pedaço grande de aipim cozido (180 g) amassado
- 100 gramas de queijo parmesão ralado
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ralar a abobrinha, amassar o aipim e o queijo.
- 2º Misturar tudo e adicione o ovo
- 3º Untar as forminhas com azeite, e colocar a massa
- 4º Levar ao forno pré-aquecido por 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	243 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	17 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	2 g	3 %
GORDURA	14 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	568 mg	114 mg	5 %