



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista [CRN - DF 11733]

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

PÃO DE QUEIJO FIT

 25 minutos
 5 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de polvilho doce (40 g)
- 2 colheres de chá de manteiga Ghee (4 g)
- 1 colher de sopa de sal do Himalaia (4 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas de semente de Chia
- 1 copo de leite desnatado (200 g)
- 100 gramas de queijo minas, frescal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: 2 xícaras de polvilho doce; 2 colheres de chá de manteiga ghee; 1 colher de sopa de sal do himalaia, se usar o queijo frescal sem sal. Ou use 1 colher de chá apenas para os demais queijos; 1 ovo; 1 colher de sopa de sementes de chia (opcional); 1/2 xícara de leite morno desnatado; 1/2 xícara de queijo parmesão ralado, ou mussarela ou pode ser o queijo frescal;
- 2º Modo de preparo: 1- Em tigela acrescente o polvilho, o sal, 1 colher de chá de manteiga ghee, o ovo e mexa um pouco. 2- Depois leve o leite para amornar e mistura a outra colher de chá de manteiga ghee. 3 Acrescente metade aos poucos na massa e misture um pouco. 4- Depois acrescente o restante do leite, o queijo e a chia, misture muito bem até virar uma massa macia. 5- Faça bolinhas e coloque em uma assadeira 6- Leve ao forno baixo pré- aquecido a 170 graus por 25 minutos e espere dourar. Fique observando para não queimar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	17 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	2 %
GORDURA	11 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	255 mg	51 mg	2 %