



 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

PÃEZINHOS DE ABÓBORA

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de abóbora cozida [amassadinha tipo purê]
- 4 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 Colheres de sopa de polvilho Azedo
- 2 colheres de sopa de água
- 1 Colher de sopa de óleo de coco ou 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sobremesa de chia
- Sal do himalaia a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes na mão até chegar à uma massa homogênea;
- 2º Se a massa ainda grudar nas suas mãos, salpique mais polvilho (doce e azedo);
- 3º Faça bolinhas;
- 4º Leve ao forno em 180 graus por uns 15-20 minutinhos ou até dourarem;
- 5º Ah, não esqueça de untar a assadeira com óleo de coco, azeite;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	31 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	91 mg	91 mg	4 %