



PÃO DE BATATA

INGREDIENTES:

- 4 xícaras (chá) de batata média cozida e espremida como purê
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- 2 ovos
- Sal, orégano e manjericão
- ½ xícara de água
- ½ xícara de óleo

PREPARO:

Misture em uma tigela as batatas, o polvilho azedo e o doce, os ovos, o sal, o orégano e reserve. A seguir, numa panela, aqueça a água lentamente (para homogeneizar a massa) e o óleo e, antes de ferver, acrescente a massa que ficou reservada na tigela. Misture bem até que ela fique homogênea. Retire, deixe esfriar um pouco. Faça bolinhas. Coloque em uma forma untada com margarina light e leve ao forno até os pães ficarem no ponto.

92 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.