



PÃO DE QUEIJO DIET

INGREDIENTES

PÃO DE QUEIJO DIET DE LIQUIDIFICADOR

Um lanche em quantidade moderada seria por exemplo cerca de 4 unidades (2 porções) para o lanche da tarde!

Ingredientes

1 xícara de chá de leite desnatado
1 ovo
2 claras
1/4 xícara de chá de óleo
3 xícaras de chá de polvilho doce
1 colher de chá de sal
100g de queijo de minas ralado no ralador grosso
1 cenoura sem casca ralada no ralador fino
óleo para untar

MODO DE PREPARO

Bata o leite, ovo, claras, óleo, polvilho doce e sal no liquidificador. Retire e misture ,
com auxílio de uma colher, o queijo e a cenoura.
Coloque a massa em fôrmas de empada untadas com óleo.
Leve ao forno alto (250 graus C) até que fiquem dourados.
Espere esfriar um pouco, retire das fôrmas e sirva.