

Bolinho de chuva recheado com goiabada

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de amido de milho

2 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

1 pitada de sal

2 ovos inteiros

1 xícara (chá) de leite desnatado

1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

Óleo para fritar

Ingredientes para o recheio:

100 g de goiabada diet em cubinhos

Ingredientes para polvilhar:

1 colher (sobremesa) de canela em pó

Modo de preparo:

Em um recipiente coloque a farinha de trigo, o amido de milho, o adoçante, o sal, os ovos, o leite desnatado e o fermento.

Bata com uma colher até obter uma massa de bolo mole.

Com um auxílio de uma colher de sopa pegue porções da massa e coloque um pedacinho de goiabada em cada porção.

Frite em óleo bem quente.

Coloque os bolinhos em uma travessa e polvilhe a canela em pó.

Rendimento: 20 bolinhos

Calorias por porção: 59 por bolinhos

Proteínas por porção: 2 g por bolinhos

Carboidratos por porção: 11 g por bolinhos

Gorduras por porção: 1 g por bolinhos

Não congelar

Fonte: ANAD