

RECEITAS PARA FENILCETONÚRICOS

BISCOITINHO DE FUBÁ

INGREDIENTES

Polvilho doce	1 xícara de chá	86g
Fubá de canjica	2/3 de xícara de chá	42g
Sal	1/2 colher de chá	1,3g
Açúcar cristal	2 colheres de sopa cheias	35g
Açúcar refinado	2 colheres de sopa	30g
Canela em pó	2 colheres de chá cheias	1,5g
Clara	1 unidade	35g
Gema	1 unidade	15g
Óleo de soja	4 colheres de sopa	34ml
Água	5 colheres de sopa	30ml

MODO DE PREPARO

Peneirar o polvilho e o fubá em uma vasilha. Acrescentar os outros ingredientes secos (sal e açúcar cristal). Misturar. Acrescentar o óleo de soja e misturar por cinco minutos, até que a mistura adquira aspecto esfarelado. Acrescentar a gema, a clara e a água. Misturar por 7 minutos, para que a massa fique homogênea. Enrolar os biscoitos em forma de rosquinha, colocá-los em assadeira e levar ao forno em temperatura média (180°C) por 20 minutos. Depois de assados, misturar a canela em pó com o açúcar refinado, aquecer água, molhar uma das superfícies do biscoito e passar na canela com o açúcar refinado.

Informações nutricionais por porção

Calorias: 230,00 Kcal

Proteínas: 2,00g

Carboidratos: 37,10g

Lipídeos: 8,50g

Fenilalanina: 93,40mg