



TORTINHA DE PALMITO

Foco: Alergia lactose / Glúten



Ingredientes:

Recheio:

- 1 colher (sopa) cheia de **SupraSoy sem lactose (13 g)** dissolvida em 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (12 g)
- 1 xícara (chá) de palmito picado (150 g)
- ½ tomate em cubos pequenos sem pele e sem sementes (60 g)

- 3 ramos de salsinha picada

Massa:

- 150 g de castanhas de caju picadas finamente
- 4 colheres (sopa) de creme vegetal (24 g)
- 1 xícara (chá) de amido de milho (200 g)
- 1 clara (35 g)

Preparo:

Faça o recheio: em uma panela, dissolva o amido de milho no SupraSoy e acrescente o palmito. Deixe ferver por cerca de 10 minutos. Acrescente o tomate, a salsinha e deixe esfriar. Ligue o forno na temperatura média (180°C).

Faça a massa: misture todos os ingredientes em um refratário até formar uma massa homogênea. Forre o fundo das forminhas de fundo falso de alumínio (8,5 cm de diâmetro) com a massa. Aperte bem e faça furos com um garfo em seu fundo. Asse por 20 minutos. Retire do forno e coloque o recheio nas tortinhas, desenforme e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 1 tortinha

Valor calórico	309,7 kcal
Carboidratos	41,6 g
Proteínas	5,5 g
Lipídios	14,6 g
Fibras	1,8 g

Sobre SupraSoy

SupraSoy é uma linha de alimentos em pó à base de soja com alto valor nutricional, com o objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa, melhorando os hábitos alimentares. Feito com a proteína isolada da soja, SupraSoy é rico em vitaminas A, B12 D, Ferro, Fósforo e Fibras, é também fonte de Cálcio, Cobre e Zinco.

Para compor receitas diversas está disponível nos sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e Fibras Light*. Com diferencial em sabor, **SupraSoy** garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol, além de oferecer os benefícios nutricionais da proteína da soja, como a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata.

www.suprasoy.com.br

Informações e imagens para a imprensa:

Atitude Press Assessoria em Comunicação

Damaris Lago - damaris@atitudepress.com.br

Claudia Gonçalves - claudia@atitudepress.com.br

(11) 2311-5889 | (11)7727-2573 / 86*235467

www.atitudepress.com.br