

1450

---

## Ingredientes

### Massa

220ml	Água
500g	Ovos
270g	Óleo
400g	Bomba F Bomba F

## Receita Base

## Modo de Fazer

### MASSA

01. Colocar na batedeira o Zeelandia Bomba e o óleo.
02. Misturar em velocidade baixa (velocidade 1) até formar uma pasta.
03. Adicionar os ovos aos poucos e a água, sempre em velocidade baixa (velocidade 1).
04. Bater em velocidade alta (velocidade 3) por aproximadamente 8 minutos, até a massa alisar.
05. Com auxílio da manga, pingar a massa nas assadeiras, previamente untadas.
06. Fornear a 200°C, em forno lastro e teto, sem vapor, por 12 minutos (aproximadamente).

## Dicas

## Rendimento / Quebra

1 Total de 880 g

## Validade Sugerida

48 horas

## Equipamentos

Forno

Batedeira

Saco De Confeitar

Batedor Tipo Raquete

Balança

Assadeiras Lisas

## Tabela Nutricional

Porção de 40g contém (em média): % VD (\*)

V. Energético (kcal)	182	9
V. Energético (kJ)	758 kJ	9
Carboidratos (g)	13	4
Proteínas (g)	3.6	7
Fibra Alimentar (g)	0	0
Sódio (mg)	109	5
Açúcares (g)	0.7 g	**
Açúcares totais (g)	0.9	
Aç adiconados (g)	0.4	1
Gorduras totais (g)	13	20
Gorduras saturadas (g)	2.4	12
Gorduras trans (g)	0	0