



PÃO PROTEICO DE FRANCO (NUTRI ALESSANDRA MELO)

Massa de pão sem farinha, a base de frango, ovos, e temperos.

 15 minutos 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 5 ovos inteiros

MÉTODO DE PREPARO

- 1º PREPARO: 1- No liquidificador bater os ovos com os temperos. 2- Aos poucos ir acrescentando o frango desfiado. 3- Bater em modo pulsar até que fique bem homogêneo.
- 2º 1- Untar uma assadeira de pão inglês com azeite e trigo 2- Colocar a massa do pão 3- Salpicar sementes de chia 4- Levar pra assar por aprox. 30 min em 180°
- 3º Esperar esfriar para desenformar
- 4º Dados nutricionais por 50g (1 fatia) 79kcal - 3g gordura - 0,5g carboidrato - 11g proteína - 0g fibra

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	22 g	11 g	14 %
GORDURA	7 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	106 mg	53 mg	2 %