



PÃO DE FORMA DE FRIGIDEIRA COM PSYLLIUM E LINHAÇA (NUTRI ALESSANDRA MELO)

Fonte de Proteínas, Ômega 3, fibras solúveis e Compostos Antioxidantes

INGREDIENTES

- 15 gramas de farinha de Linhaça
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco [33 g]
- 15 gramas de psyllium em pó
- 1 colher de chá de condimento, açafrão-da-india, moído [3 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve a uma frigideira antiaderente , tente moldar em formato de pão de forma, caso não consiga, também não há problema.
- 2º Após assado, parta ao meio e leve à sanduicheira para dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	17 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	544 mg	23 %