



PÃO DE QUINOA SEM GLÚTEN ALESSANDRA MELO

Café da manhã

 20 minutos

 12 horas

 5 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de sementes de quinoa
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça (10 g)
- 4 colheres de sopa de farinha de arroz
- 1 copo de leite Semidesnatado sem lactose (200 g) caso seja intolerante ou 200 gramas de leite de vaca integral
- 1/2 colher de café de fermento em pó
- Água (o suficiente) para dar o ponto
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na noite anterior, coloque a quinoa e a linhaça em uma tigela, cubra com água e reserve para germinar.
- 2º Pela manhã, acrescente farinha ou creme de arroz, fermento e sal a gosto.
- 3º Mexa à mão e adicione água e o leite até obter uma massa resistente, como um mingau grosso.
- 4º Despeje a massa em uma frigideira de teflon, em fogo baixo, e tampe.
- 5º Ao dourar em baixo, vire a massa e espere dourar do outro lado, já sem a tampa. Para variar o sabor, cubra a massa com semente de gergelim ou queijo muçarela ralado ao colocar na frigideira. Dica: este pão auxilia no emagrecimento porque é nutritivo e tem ótimo poder de saciedade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	25 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	271 mg	170 mg	7 %