



PIPOCA SAUDÁVEL

Pipoca saudável pra quem não quer abrir mão de uma boa pipoca com baixas calorias

 5 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 13 gramas de milho para pipoca
- 5 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes dentro de um recipiente de vidro próprio para microondas.
- 2º Mexa, cubra o recipiente com um plástico filme e faça 4 furinhos para vazar o vapor.
- 3º Leve ao microondas em potência alta por 6 minutos
- 4º Leve ao microondas em potência alta por 6 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	248 mg	10 %