

PÃO LOW CARB

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 30 gramas de farinha de amendoas ou amendoim
- 10 gramas de farinha de coco
- 3 gramas de fermento químico em pó
- 15 ml água
- sal à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar bem todos os ingredientes [pode ser com um garfo ou um mixer]; Distribuir a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco, azeite ou manteiga; Quando o pão estiver firme, vire-o; Deixar pão dourar dos dois lados até que fique do seu gosto; Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DDR
ENERGIA	240 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	19 g	19 g	25 %
GORDURA	13 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	25 %
SÓDIO	515 mg	507 mg	21 %