



PÃO DE ALFARROBA

 20.7 fatias

INGREDIENTES

- 150 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de farinha Amêndoa
- 50 gramas de farinha de alfarroba
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 colher chá de bicarbonato de Sódio
- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g] - opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar as farinhas com o sal, o bicarbonato de sódio e a canela numa tigela. Adicionar os demais ingredientes e mexer bem.
- 2º Deixar repousar um pouco, cobrindo com um pano, cerca de 1h.
- 3º Colocar numa forma de pão com papel vegetal ou untada com azeite e farinha de aveia e levar ao forno pré-aquecido a 180º durante 50 minutos. Ir testando com um palito, até sair limpo. E bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [30 g]	% DR
ENERGIA	274 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	5 %
H. CARBONO	26 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	7 g	2 g	2 %
GORDURA	15 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	34 mg	10 mg	0 %