



PÃO COM FARINHA DE TREMOÇO

 15 minutos 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 130 gramas de claras pasteurizadas
- 2 ovos
- 100 gramas de farinha de trigo sem fermento
- 70 gramas de farinha de tremoço
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 pitada de sal
- 10 gramas de azeite
- 150 gramas de iogurte grego ligeiro natural
- 20 gramas de sementes de abóbora

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 150°C.
- 2º Separar as gemas das claras. Juntar às gemas o azeite, o iogurte e o sal e misturar bem. Reservar.
- 3º Juntar as claras pasteurizadas com as claras separadas no ponto anterior e bater até ficarem em castelo. Reservar.
- 4º Numa taça, juntar a farinha de trigo com a farinha de tremoço e o fermento. Misturar. Adicionar a mistura obtida no ponto 2, misturando sempre. Envolver depois as claras em castelo.
- 5º Colocar o preparado anterior numa forma de pão (previamente untada/pinçada com azeite e farinha), colocar por cima as sementes de abóbora e levar ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 minutos ou até estar cozinhado.
- 6º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DR
ENERGIA	194 kcal	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	14 g	9 g	17 %
H. CARBONO	17 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	316 mg	198 mg	8 %