Aristeli F. Altoé
Nutricionista · 22101760

PÃOZINHO DE LEITE

4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g) ou linhaça ou semente de girassol triturada
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 4 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (40 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o ovo, leite, aveia e sal num bowl.
2º Adicione a semente e misture.
3º Adicione o fermento e pó e misture delicadamente.
4º Unte a mão com azeite e um pouco de água para moldar as bolinhas e as distribua na forma untada com azeite. Se quiser, polvilhe gergelim sobre os pães.
5º Forno 160-180graus por 6 minutos.
6º ATENÇÃO: a massa é muito delicada, portanto, observe bem para não queimar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (29 g)	% DDR
ENERGIA	275 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	34 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	21 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	4 %
SÓDIO	372 mg	108 mg	4 %