



PÃO LOW CARB

Receita de Leticia Azen

 8 fatias

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de amêndoa ou de castanha
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1/2 xícara de chá água [119 g]
- 1 colher de sobremesa [7 gramas] de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata.
- 2º Unte uma forma de pão com azeite e farinha de amêndoas/castanha e despeje a massa. Se quiser pode polvilhar por cima queijo parmesão ralado, orégano. Na massa também pode acrescentar outras sementes com de girassol e abóbora.
- 3º Forno pré-aquecido a 180 graus por 45 minutos. Observe, pois o tempo pode variar de acordo com o forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (47 g)	% DDR
ENERGIA	250 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	9 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	21 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	9 %
SÓDIO	352 mg	166 mg	7 %