



PÃO CASEIRO DE FLOCÃO DE MILHO

 2 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de cereais de flocos de milho, sem sal [16 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 grama de sal
- 2 gramas de fermento químico em pó
- 100 gramas de água mineral natural
- 1 grama de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a massa com água morna, deixe descansar de 5 a 10 minutos, depois coloque o ovo e o fermento e o sal, misture bem! Leve ao microondas por 3 minutos em uma vasilha de vidro ou de alumínio, tira e corte ao meio. recheio com queijo ou algum recheio de sua preferência , depois coloque na sanduicheira e deixe no ponto do seu gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 FATIAS (160 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	9 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	410 mg	656 mg	27 %