



PÃO DE ALHO "EXPRESS"

5 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 fatias de queijo Flamengo, 30% gordura (36 g)
- q.b. de orégão seco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Receita de "Pão de Alho" na frigideira: 1) Colocar um fio de azeite numa frigideira (de preferência antiaderente) e o alho (lavado, esborrachado e com casca); 2) Deixar o alho aromatizar o azeite; 3) Colocar o pão aberto (ex.: de forma, baguete,...) no azeite (opcional: virar o pão do dois lados); 4) Deixar o pão dourar dos dois lados e reservar; 5) Polvilhar a frigideira com orégãos e colocar uma fatia de queijo magro e colocar as duas metades do pão imediatamente por cima; 6) Quando o queijo começar a descolar da frigideira retirar. O queijo nesta receita é opcional, pode fazer sem queijo. Pode adicionar rodela de tomate fresco (que também podes saltear na frigideira) ou adicionar um pouco de polpa de tomate (só mesmo tomate) e fica tipo pizza.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	15 g	29 %
H. CARBONO	33 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	656 mg	27 %