



PÃO PROTEICO (COM CLARAS E QUEIJO COTTAGE)

 1 hora e 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 saqueta de fermento seco
- 1 copo de água morna
- 200 gramas de queijo cottage
- 200 gramas de clara de ovo de galinha (cerca de 5 a 6 ovos)
- 500 gramas de farinha de trigo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar o fermento seco com a água morna e reservar uns 10 minutos.
- 2º Numa trituradora misturar o queijo com as claras, até ficar levemente aerado.
- 3º Juntar com a farinha de trigo e envolver.
- 4º Por último adicionar a água com o fermento e envolver tudo até ficar uma massa homogênea.
- 5º Deixar a massa levedar cerca de 1 hora, tapada.
- 6º Colocar numa forma retangular (tipo de bolo inglês) e levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 35 minutos.
- 7º Se o pão começar a queimar cobrir com folha de alumínio.
- 8º Opcional: Adicionar sementes por cima antes de ir ao forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	181 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	15 %
H. CARBONO	34 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
Gordura	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	205 mg	9 %