Beatriz Cesário
Nutricionista · 22102247

PÃO FIT DE FLOCÃO DE MILHO

2 fatias

INGREDIENTES

- 40 gramas de flocão de milho (1/2 xícara)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 ml de água (2 colheres de sopa) ou 30 ml de leite de vaca desnatado (2 colheres de sopa)
- 10 gramas de iogurte desnatado (1 colher de sopa) - Opcional, deixa mais macio
- 1 pitada de sal
- 3 gramas de fermento químico em pó (1 colher de café)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque o flocão em um recipiente e adicione a água ou leite. Misture e deixe hidratar por 5 minutos.
2º Acrescente o ovo, o iogurte (se for usar) e o sal, mexendo bem até formar uma massa homogênea.
3º Por último, adicione o fermento e misture delicadamente.
4º Despeje a massa em um potinho ou forminha untada.
5º Leve ao micro-ondas por 2 a 3 minutos ou asse no forno a 180ºC por 10 a 12 minutos.
6º Corte ao meio e recheie como preferir (pasta de atum, frango desfiado, queijo branco e etc)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 FATIAS (124 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	29 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	627 mg	777 mg	32 %