



## PÃO DE BIOMASSA VERDE

16 porções

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de açúcar [24 g]
- 1 colher de sopa de fermento, levedura, ativo seco [12 g]
- 50 gramas de bebida, água de torneira
- 3 unidades de ovo de galinha cru [135 g]
- 1 xícara de chá de biomassa de banana verde [65 g]
- 1/4 xícara de chá de bebida, água de torneira [59 g]
- 1/4 xícara de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha [54 g]
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã Mundo Verde Seleção [10 g]
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz, branco [316 g]
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 1 colher de sopa de sal, cozinha [18 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o açúcar no liquidificador e bata para ele ficar mais fininho. Transfira para uma tigela pequena adicione a água morna e o fermento. Mexa bem e enquanto prepara o restante da massa deixe o fermento descansar em um armário escuro ou no microondas. No liquidificador bata os ovos, a biomassa, ¼ xícara [chá] de água, o azeite e o vinagre.
- 2º Em uma tigela grande, adicione a farinha de arroz, as sementes, o sal e a mistura do liquidificador. Mexa bem até formar uma massa homogênea. Adicione o fermento, mexa bem e transfira a massa para uma forma de pão pequena [tipo de bolo inglês] untada e enfarinhada.
- 3º Cubra a forma com um filme plástico ou um pano e leve para descansar em um armário escuro por 20 minutos. Pré-aqueça o forno em temperatura média. Leve o pão para assar por 25 a 30 minutos [faça o teste do palito].
- 4º Tire do forno, desenforme e espere esfriar. Sirva em seguida ou congele os pedaços.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [47 g]	% DDR
ENERGIA	286 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	41 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	11 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	941 mg	446 mg	19 %