



RECEITA RABANADA FIT DE FRIGIDEIRA

 24.2 Fatias

INGREDIENTES

- 500 gramas de leite de coco
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 6 fatias de pão de forma de trigo integral [150 g]
- 100 gramas de açúcar mascavo
- Canela em pó a gosto
- Óleo de coco para fritar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o leite de coco dentro de uma panela, leve ao fogo baixo e deixe aquecer.
- 2º Quando o leite estiver quente, desligue o fogo, adicione as fatias de pão uma a uma deixando-as submersas por alguns segundos. Apenas o suficiente para deixar o pão com o sabor do leite.
- 3º Dica: De preferência, use pão de fermentação natural. Enquanto isso, bata ligeiramente os ovos em um prato. Reserve.
- 4º Numa frigideira, adicione o óleo de coco, ou outro de sua preferência e leve para aquecer em fogo baixo.
- 5º Retire as fatias da panela com leite, passe nos ovos e em seguida frite-as em óleo quente.
- 6º Em um prato fundo, misture o açúcar mascavo com a canela.
- 7º Doure as fatias dos dois lados e logo em seguida, passe-as na mistura de açúcar. Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [35 g]	% DDR
ENERGIA	238 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	2 %
GORDURA	16 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	112 mg	39 mg	2 %