nutrium

Bruna Nazar Melo Jardin
i
Nutricionista · 32709

# CLOUD BREAD - O PÃOZINHO SEM FARINHA

Parece um pãozinho, mas não vai farinha e fica super gostoso

5 minutos
10 minutos
8 porções

## INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 36 gramas de queijo, cottage, magro, 1% gordura ou 2 colheres de sopa de queijo, "cream cheese", sem gordura (36 g)
- 1/2 colher de café de bicarbonato de sódio (2 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Bata as claras junto com o bicarbonato até ficar em ponto de neve bem firme

2º Retire a pele das gemas e misture-as em uma tigela com o cottage até ficar um creme liso

3º Incorpore a mistura de gemas às claras, mexendo delicadamente com uma colher ou espátula. Pode colocar ervas secas se gostar

4º Unte uma forma antiaderente com azeite de oliva ou outro óleo e coloque a massa em forma de discos

5º Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar, na temperatura de 170 graus. Ao ficar pronto, retire da forma com a ajuda de uma espátula.

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (20 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 138 kcal | 28 kcal | 1 % |
| CARBOIDRATOS | 2 g | 0 g | 0 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 3 g | 3 % |
| GORDURA | 8 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 1 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 616 mg | 123 mg | 5 % |