



### PÃO DE PSYLLIUM

O psyllium é uma fibra solúvel que tem várias propriedades, como ajudar a regular o intestino, diminuir o colesterol e controlar o apetite

-  5 minutos
-  15 minutos
-  1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa de psyllium Husk Mundo Verde Seleção [20 g]
- 1 colher de chá cheia de farinha de aveia [4 g]
- 1 colher de chá a de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com um garfo misture o restante dos ingredientes coloque em uma forma que possa ir no microondas, coloque o tempo de “2 minutos aí é só rechear com o que quiser. Para ficar crocante, use a torradeira. Fica uma delícia 😊

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [50 g]	% DDR
ENERGIA	130 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	16 g	8 g	32 %
SÓDIO	1124 mg	562 mg	23 %