



### PÃO RÁPIDO

Rápido e Saudável. Alternativas: farinha de aveia sem glúten, farinha de linhaça, farinha de coco, farinha de amaranto, farinha de trigo sarraceno, farinha de quinoa.

 5 horas  
 5 horas  
 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 ovo Classe M ou L
- 2 colheres de sopa de farinha à escolha [36 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata todos os ingredientes num processador e coloque a mistura numa taça de vidro refractário sem tampa. OBS: pode adicionar sementes a gosto.
- 2º Triture todos os ingredientes
- 3º Coloque no microondas e cozinhe durante 1:30min
- 4º Desenforme, corte a meio e coloque o recheio que desejar.
- 5º Exemplos de recheios: Queijo/humus/frango/vegetais

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DR
ENERGIA	315 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	17 g	8 g	17 %
H. CARBONO	4 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	25 g	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	9 %
SÓDIO	1254 mg	627 mg	26 %