

PÃO CASEIRO COM RECHEIO DE FRANGO

 8 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 gramas de tablete de fermento biológico, levedura
- 5 gramas de sal dietético
- 3 colheres de sopa rasas de açúcar [45 g]
- 100 gramas de leite de vaca integral
- 100 gramas de óleo
- 100 gramas de água, engarrafada, genérica
- 480 gramas de farinha de trigo
- 300 gramas de frango Desfiado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma bacia misture bem o fermento, açúcar, sal e a água. Em seguida acrescente o ovo, leite e o óleo, misture bem. Vá colocando a farinha aos poucos. No começo dá para mexer com a colher, mas depois precisa ser com as mãos! Vai sovar a massa aproximadamente por 10 min, passando a massa do meio para a extremidade e depois formando uma bolinha. Depois sova, deixa descansar em um lugar sem ventilação por 40 min [dentro do forno, microondas ou armário]. Depois de descansar, abrir a massa delicadamente com rolo e modelar o pão enrolando a massa de uma ponta a outra, coloque em uma forma e deixe descansar por mais 20 min. Depois de descansar, misture bem 1 gema de ovo e um pouco de leite e pincele o pão. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 40min. Ainda quente pincele manteiga, para dar o brilho ao pão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	419 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	35 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	10 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	128 mg	189 mg	8 %