



CLOUD BREAD (CÓPIA)

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 %