

**PÃO PROTÊICO (CÓPIA)**

Massa de pão sem farinha, a base de frango, ovos, e temperos.

 15 minutos 45 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 5 ovos inteiros

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º PREPARO: 1- No liquidificador bater os ovos com os temperos. 2- Aos poucos ir acrescentando o frango desfiado. 3- Bater em modo pulsar até que fique bem homogêneo.
- 2º 1- Untar uma assadeira de pão inglês com azeite e trigo 2- Colocar a massa do pão 3- Salpicar sementes de chia 4- Levar pra assar por aprox. 30 min em 180°
- 3º Esperar esfriar para desenformar
- 4º Dados nutricionais por 50g [1 fatia] 79kcal - 3g gordura - 0,5g carboidrato - 11g proteína - 0g fibra

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (50 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 159 kcal  | 79 kcal           | 4 %   |
| CARBOIDRATOS       | 1 g       | 0 g               | 0 %   |
| PROTEÍNA           | 22 g      | 11 g              | 14 %  |
| GORDURA            | 7 g       | 3 g               | 6 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g               | 5 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| SÓDIO              | 106 mg    | 53 mg             | 2 %   |