



PÃO DE BETERRABA COM SEMENTES DE GIRASSOL

 45 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 350 gramas de beterraba crua
- 3 ovos de galinha
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 240 gramas de farinha de trigo
- 240 gramas de farinha de arroz, branco
- 240 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 xícara de chá de semente de girassol, seco [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e rale a beterraba.
- 2º Coloque em uma peneira e deixe secar por cerca de 30 minutos, até perder bastante água.
- 3º Transfira a beterraba ao liquidificador e adicione os ovos e azeite.
- 4º Bata bem, até ficar homogêneo, e reserve.
- 5º Em outro recipiente, misture as farinhas de trigo, arroz e aveia com sal e fermento.
- 6º Incorpore esses ingredientes secos à mistura do liquidificador.
- 7º Bata bem, até formar uma massa consistente e homogênea.
- 8º Adicione as sementes de girassol e misture com uma colher.
- 9º Transfira a massa para uma assadeira e decore com mais um pouco de sementes.
- 10º Asse em forno a 180 °C por cerca de 30 minutos.
- 11º Agora é só servir! Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [273 g]	% DDR
ENERGIA	293 kcal	798 kcal	40 %
CARBOIDRATOS	44 g	121 g	40 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	34 %
GORDURA	9 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	12 g	47 %
SÓDIO	260 mg	708 mg	29 %