



PÃO DE MANDIOCA SEM GLÚTEN PROTEICO

com whey

 4 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de mandioca cozida
- 80 gramas de tapioca de goma
- 15 gramas de sementes de chia
- 3 unidades de clara de ovo de galinha cozida (90 g)
- 30 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 g)
- 2 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no multiprocessador ou no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento em pó.
- 2º Acrescente o fermento em pó à massa e misture.
- 3º Unte uma assadeira e coloque massa suficiente para cobrir o fundo.
- 4º Pincele uma gema em cima da massa para ela ficar dourada [opcional].
- 5º Leve ao forno pré-aquecido 180º por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	186 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	30 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	14 %
GORDURA	3 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	97 mg	115 mg	5 %