



PÃO DE SEMENTES SEM GLÚTEN

 12 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de semente de chia Mundo Verde Seleção [50 g]
- 3 colheres de sopa de gergelim semente [30 g]
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça [30 g]
- 2 colheres de sopa de psyllium Husk Mundo Verde Seleção [20 g]
- 480 ml de água morna
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g]
- sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente grande, adicione semente de chia, gergelim, semente de linhaça dourada e 480 mililitros de água morna. Deixe hidratar por 10 minutos. Após este tempo, junte 200 gramas de aveia em flocos, o psyllium, pitada de sal a gosto. Unte uma forma com azeite e distribua a massa. Leve a forma para o forno preaquecido a 180 graus Célsius por 40 minutos. Retire do forno com cuidado e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	20 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	18 %
SÓDIO	37 mg	25 mg	1 %