



PÃO DE CENOURA COM FLOCÃO

Feito com cuscuz, cenoura fresca e ingredientes do dia a dia, esse pão fica macio, nutritivo e naturalmente adoçado, sem perder a leveza.

5 minutos

5 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de flocão de milho
- 25 gramas de cenoura crua
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó [1 colher de chá]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o flocão de milho para hidratar com água e sal por alguns minutos.
- 2º Junte o ovo, e a cenoura, e bate bem com o mixer.
- 3º Acrescente o fermento. E leve à uma frigideira, tampe e espere levar ao fogo bem baixo.
- 4º Recheie de acordo com o seu plano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	33 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	502 mg	553 mg	23 %