



PÃO DE 3

Pão fácil de apenas 3 ingredientes sem farinha

 15 minutos

 15 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 1 colher de chá de fermento (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture com um garfo ou fuê,
- 2º Transfira para pequenas forminhas de silicone ou uma forma untada.
- 3º Leve ao forno por 15 minutos .
- 4º Você também pode colocar as forminhas passar assar na fritadeira elétrica. O tempo vai depender da sua fritadeira, vá fazendo teste e observando o cozimento.
- 5º Esse pão pode ser utilizado na torradeira no preparo de um delicioso misto quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	963 mg	325 mg	14 %