



CROUTONS DE PÃO INTEGRAL

Pedacinhos de pão integral torradinhos e crocantes, ideal para acompanhar sopas e caldos

 35 minutos

 30 minutos

 4.1 Punhado

INGREDIENTES

- 4 fatias de pão de forma de trigo integral (100 g)
- 2 colheres de sopa de óleo, industrial, coco, para caldas de doces e oleaginosas torradas (27 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as fatias de pão em cubinhos
- 2º Tempere com uma pitadinha de sal e paprica doce ou pimenta do reino
- 3º Derreta o óleo de coco e misture no pão
- 4º Em seguida coloque os cubinhos na mesma frigideira e leve ao fogo baixo mexendo quase sempre
- 5º Fique de olho para não queimar, retire do fogo quando estiverem dourados e crocantes
- 6º Dica: o óleo de coco pode ser substituído por azeite .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PUNHADO (31 g)	% DDR
ENERGIA	388 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	39 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
GORDURA	24 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	19 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	398 mg	123 mg	5 %