



## PÃO DE 3 INGREDIENTES

Delicioso pão neutro, com poucos ingredientes e que salva a dieta.

 30 minutos

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 gramas de fermento químico em pó [1 colher rasa de café]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Quebre os ovos em uma vasilha.
- 2º Adicione o leite em pó e mexa até que fique uma mistura homogênea.
- 3º Separe em forminhas individuais e leve para assar ao forno pré aquecido a 180 graus.
- 4º Asse até que fique dourado por cima. (Mais ou menos 10 minutos)
- 5º Use outros ingredientes para saborizar: Queijo parmesão, chocolate 70%

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	24 %
GORDURA	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	476 mg	20 %