

**PÃO SEM GLÚTEN** 16.4 Fatias**INGREDIENTES**

- 110 gramas de farinha de coco
- 50 gramas de sementes de linhaça moidas
- 250 gramas de água da torneira
- 5 unidades de ovo de galinha inteiro cru [390 g]
- 50 gramas de azeite
- 1 colher de chá de vinagre de cidra [2 g]
- 1 colher de chá de fermento seco de padeiro [7 g]
- 1 colher de chá, grosso de sal [8 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar as sementes de linhaça de molho por 10 minutos
- 2º Juntar os ingredientes secos num processador de alimentos
- 3º 3. Bater os ovos, azeite e o vinagre de sidra
- 4º Juntar os ovos batidos e as sementes de linhaça com a água aos ingredientes secos e mexer até conseguir uma massa homogénea. Se for necessário adicionar mais água até conseguir uma massa consistente.
- 5º Untar uma forma de bolo inglês com azeite e polvilhar com farinha de coco.
- 6º Verter a massa na forma e colocar no forno pré-aquecido a 170º durante 40 a 50 minutos ou até furar com um palito e este sair seco. (não abrir o forno até os primeiros 30 minutos de cozedura)
- 7º Deixar arrefecer na forma.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (50 g)	% DR
ENERGIA	202 kcal	101 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	8 %
H. CARBONO	5 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	15 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	450 mg	225 mg	9 %