



RABANADAS NO FORNO (OPÇÃO MENOS CALÓRICA E MAIS SAUDÁVEL)

7 porções

INGREDIENTES

- 7 fatias de pão de rabanada (ou pão integral, de preferência com 2 dias)
- 180 ml de bebida de soja natural
- 3 paus de canela, partidos a meio, e casca de limão
- 3 colheres de sopa de mel
- 3 colheres de sopa de água
- 2 unidades de ovo
- Canela moída q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a bebida vegetal, o mel, 2 paus de canela e a casca de limão a ferver, desligar e reservar ao ponto morno.
- 2º Bater ligeiramente os ovos e a água, colocar outro pau de canela e reservar.
- 3º Passar cada fatia de pão no leite e, seguidamente, nos ovos (quanto mais tempo estiver a demolhar, melhor será a consistência). Apertar ligeiramente as fatias para não ficarem muito aguadas, colocar num tabuleiro de ir ao forno, forrado com papel vegetal.
- 4º Pré-aquecer o forno a 200°C e quando estiver quente, colocar o tabuleiro com as fatias de rabanadas durante, aproximadamente, 10 minutos, a 180°C, virando a meio do tempo para dourar de ambos os lados.
- 5º Polvilhar um pouco mais de canela em cima e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (88 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 146 kcal | 128 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 5 g | 10 % |
| H. CARBONO | 22 g | 19 g | 7 % |
| AÇÚCARES | 12 g | 11 g | 12 % |
| GORDURA | 4 g | 3 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 2 g | 10 % |
| SÓDIO | 164 mg | 143 mg | 6 % |