



PIPOCAS NO MICROONDAS

 5 minutos 5 minutos

INGREDIENTES

- 40 gramas de milho em grão seco cru
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar aproximadamente 4 colheres de sopa de milho em grão num saco de pão de padaria. Fechar o saco, dobrando a borda para as pipocas não saírem.
- 2º Levar ao microondas entre 2 a 5 minutos (parar logo que repare que os estouros do milho são menos frequentes para não queimar as pipocas)
- 3º Adicionar canela (ou se preferir um pouco de sal fino ou colorau/pimentão-doce)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	361 kcal	18 %
PROTEÍNA	9 g	17 %
H. CARBONO	68 g	26 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	23 %
SÓDIO	16 mg	1 %