

RECEITA

PÃO PROTEICO

 40 minutos

 40 minutos

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 peito pequeno de frango cozido (140 g) desfiado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador bata os ovos, o azeite e temperos : Páprica (1/2colher de sopa), sal e pimenta do reino (1 pitada) e tomilho (1/2 colher de sopa)
- 2º com o liquidificador ligado vá adicionando o frango desfiado aos poucos e continue batendo
- 3º Acrescente cebolinha
- 4º Desligue, coloque o fermento e misture delicadamente com a ajuda de uma espátula;
- 5º Transfira a massa para uma forma de bolo inglês antiaderente e decore com tomate-cereja, alecrim e pimenta-calabresa;
- 6º Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos. Quando estiver assado, deixe o pão descansando no forno por pelo menos 20 minutos para ele não afundar;
- 7º Agora é só servir. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	26 %
GORDURA	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	456 mg	19 %