



## PÃO PROTEICO

 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 desfiado (140 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, coloque os ovos, o azeite, a páprica, o tomilho, o sal e a pimenta-do-reino. Bata por cerca de 5 minutos;
- 2º Com o liquidificador ainda ligado, vá acrescentando o frango desfiado aos poucos e continue batendo até formar uma mistura homogênea
- 3º Acrescente a cebolinha e use a função pulsar por um segundo;
- 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;

### 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 %  |