



PÃO SEM GLÚTEN

 40 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 100 gramas de leite de vaca integral ou 100 gramas de leite de soja, fluído
- 50 gramas de óleo
- 200 gramas de tapioca de goma
- 200 gramas de amido de milho
- 2 colheres de chá de sal, cozinha (12 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes no liquidificador ou com um fouet.
- 2º Coloque numa forma de pão de forma ou em forminhas de cupcakes. Não se esqueça de untar!
- 3º Asse em forno pré-aquecido a 210°C por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	140 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	30 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	10 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	988 mg	617 mg	26 %