

**PÃO DE MICROONDAS LOW CARB** 1 unidade**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1/2 colher de sopa de azeite de oliva (4 g)
- 1.5 colheres de sopa rasas de farinha de amêndoas (30 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, cebola em pó (1 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes muito bem e transfira a massa para um recipiente que possa ser aquecido.
- 2º Leve ao microondas por 1 minuto e meio.
- 3º Corte ao meio e recheie com queijo (ou outro recheio) de sua preferência.
- 4º Consuma frio ou aquecido na sanduicheira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (80 g)	% DDR
ENERGIA	354 kcal	284 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	12 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	14 g	11 g	15 %
GORDURA	30 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	688 mg	553 mg	23 %