

**PÃO DE FORMA CASEIRO SEM GLÚTEN**

10 minutos

40 minutos

10 fatias

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de arroz, integral
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [24 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, exceto as sementes, no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- 2º Transfira para uma forma pequena e alta, untada e enfarinhada. Finalize com as sementes de linhaça ou chia por cima.
- 3º Leve ao forno pré aquecido a 180º por aproximadamente 30 minutinhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [57 g]	% DDR
ENERGIA	212 kcal	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	30 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	5 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	539 mg	305 mg	13 %