

PÃO SEM GLÚTEN PATRÍCIA DELGADO

8 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de farinha de milho tipo 70
- 200 gramas de farinha de arroz integral bio Vida Celeiro
- 2 colheres de chá, grosso de sal [16 g]
- 1 colher de chá de açúcar branco [6 g]
- 20 gramas de linhaça dourada moída Continente Bio
- 2 colheres de chá de fermento seco de padeiro [14 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º misturar tudo e levar ao forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (82 g)	% DR
ENERGIA	351 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	9 g	19 %
H. CARBONO	61 g	50 g	19 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	5 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	5 g	18 %
SÓDIO	979 mg	803 mg	33 %