



PÃO DE CUSCUZ DE MICRO-ONDAS - SEM GLÚTEN

Receita prática, saborosa e saudável para dietas com restrição de gluten, ótima para o processo de emagrecimento.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de cuscuz (flocão de milho) - 4 colheres de sopa cheias
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate o cuscuz em água por 5 minutos
- 2º Misture os demais ingredientes
- 3º Leve ao microondas em vasilha quadrada por 2 a 3 minutos
- 4º Retire da vasilha e divida ao meio para rechear conforme preferir. Sugestão: rechear com o recheio sugerido pela nutricionista e tostar em uma sanduicheira ou Air fryer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	949 mg	949 mg	40 %