



PÃO SEM GLÚTEN PROTEICO

 6 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão-de-bico, cozido, sem caldo
- 1 unidade de ovo de galinha
- 1 colher de sopa de semente ou farinha de linhaça [10 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bate todos os ingredientes em um processador, exceto o fermento.
- 2º Acrescenta o fermento e mistura sem bater.
- 3º Leva a mistura para uma forma untada.
- 4º Assar por 40 min a 180-190 graus ou até que esteja com casquinha dourada e completamente assado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DDR
ENERGIA	191 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	23 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	15 %
SÓDIO	394 mg	206 mg	9 %