



PÃO DE FRANGO COM OVOS

 5 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (100 g)
- 9 gramas de fermento (1 colher de sobremesa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento
- 2º Adicione o fermento, misture sem bater.
- 3º Adicione o fermento, misture sem bater.
- 4º Coloque em um recipiente de vidro o leve ao microondas por 3 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	21 g	22 g	29 %
GORDURA	6 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	89 mg	93 mg	4 %