

PÃO DE FRANGO

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 5 unidades de ovo de galinha (225 g)
- 300 gramas de filé de frango cozido desfiado

MÉTODO DE PREPARO

1º Temperos a vontade Misturar todos os ingredientes e levar para assar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	23 g	24 g	31 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	291 mg	297 mg	12 %