



## "PÃO" PROTEICO DE FRANGO (COM OVO)

Pão sem farinha e leite, low carb e rico em proteína

 30 minutos

 40 minutos

 10 Fatias

## INGREDIENTES

- 500 gramas de filé de frango cozido
- 5 unidades de ovo de galinha [225 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango como de costume, com os temperos que você mais gosta;
- 2º Triture o frango no processador ou liquidificador;
- 3º Acrescente os 5 ovos e bata mais até virar uma massa;
- 4º Coloque uma colher de sopa bem cheia de fermento e misture;
- 5º Em uma forma de pão, passe o desmoldante ou unte com azeite e coloque a massa no forno pré-aquecido por 30min;
- 6º E está pronto, espere amornar para cortar e bom apetite.
- 7º Recomendo cortar em fatias e congelar o restante que não for consumido. Basta retirar do freezer e levar direto pro forno ou torradeira. Se não quiser congelar, depois que esfriar, guardar em um saco plástico próprio e fechar. Evitar deixar no ar livre pois o pão desidrata facilmente e ficará duro no dia seguinte.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (71 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	25 g	18 g	24 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	231 mg	164 mg	7 %