



PÃO CANECA PALEO SUPER RÁPIDO (C/ OVO E AMÊNDOAS)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/3 xícaras de farinha de amêndoas [32 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [6 g]
- 1/4 colher de chá de sal marinho integral [2 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g] batido
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 2 colheres de sopa de farinha de coco [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe todos os ingredientes em um só lugar.
- 2º Unte a caneca.
- 3º Coloque os ingredientes em uma caneca e misture tudo com um garfo.
- 4º Coloque a caneca com a mistura no micro-ondas por seis minutos em potência alta [pode ser necessário mais tempo. Alguns levam até 10 minutos]
- 5º Deixe o pão esfriar por cerca de cinco minutos.
- 6º Retire da caneca e corte em fatias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DDR
ENERGIA	461 kcal	663 kcal	33 %
CARBOIDRATOS	7 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	21 %
GORDURA	43 g	62 g	113 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	20 g	92 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	10 g	40 %
SÓDIO	890 mg	1281 mg	53 %