



PÃO + PROTEICO [COM FRANGO, OVOS, FAR ARROZ]

Uma sugestão de ter um pão com mais proteína (porém menos que o pão proteico). Excelente para crianças que não gostam de sentir o sabor do frango ou ovos.

 17.1 fatias

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha [180 g]
- 4 sassamis [filé de peito de frango] cozidos [160 g]
- 1.5 xícaras de chá de farinha de arroz [360 g]
- 1 xícara de amido de milho [60g]
- 1/2 xícara de óleo de girassol [80g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar [15 g]
- 1/2 colher de sopa de sal marinho integral [8 g]
- 1/4 xícara de polvilho doce [5 g]
- 10 gramas de fermento biológico seco [sem glúten]
- 1 colher de sopa de FERMENTO QUÍMICO CASEIRO [10 g]
- 1 colher de sopa de psyllium [8 g]
- 1/2 xícara de chá de água [119 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango como de costume, com os temperos que você mais gosta;
- 2º Triture bem o frango no processador ou liquidificador com a água, ovos e óleo vegetal.
- 3º Se o seu liquidificador aguenta bater uma massa pesada, poderá colocar o resto dos ingredientes (com exceção do fermento químico). Caso contrário, melhor retirar o líquido batido e juntar os demais ingredientes em uma batedeira ou na mão mesmo.
- 4º Deixe fermentar em temperatura ambiente e envolto de um plástico para que a massa não perca umidade. Geralmente levará de 30 min a 1h.
- 5º Pré-aqueça o forno em 180°C. Depois de fermentada a massa, mexa com uma colher e acrescente o fermento químico. Deixe bem homogêneo.
- 6º Despeje em uma forma untada com farinha de arroz ou em uma forma de silicone.
- 7º Asse por 30 min.
- 8º E está pronto, espere amornar para cortar e bom apetite.
- 9º 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 resfriar, 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 [60 g]	% DDR
ENERGIA	298 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	33 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	6 %
GORDURA	15 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	351 mg	211 mg	9 %