

Pão Protêico

Massa de pão sem farinha, a base de frango, ovos, e temperos.

🕒 Preparação 15 minutos ⌚ Total 45 minutos 10 porções

Ingredientes

ou	ou
300 gramas de peito de frango, sem pele, cozido	1 dente de alho, cru (3 g)
ou	ou
1 pitada de sal, cozinha (0 g)	5 ovos inteiros

Método de preparo

1

PREPARO: 1- No liquidificador bater os ovos com os temperos. 2- Aos poucos ir acrescentando o frango desfiado. 3- Bater em modo pulsar até que fique bem homogêneo.

2

1- Untar uma assadeira de pão inglês com azeite e trigo 2- Colocar a massa do pão 3- Salpicar sementes de chia 4- Levar pra assar por aprox. 30 min em 180°

3

Esperar esfriar para desenformar

4

Dados nutricionais por 50g (1 fatia) 79kcal - 3g gordura - 0,5g carboidrato - 11g proteína - 0g fibra