



PÃO PROTEICO COM FIBRA

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

 15 minutos 45 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 5 ovos inteiros
- 10 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º PREPARO: 1- No liquidificador bater os ovos com os temperos. 2- Aos poucos ir acrescentando o frango desfiado. 3- Acrescente o farelo de aveia em flocos 4- Bater em modo pulsar até que fique bem homogêneo.
- 2º 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°
- 3º Esperar esfriar para desenformar
- 4º Dados nutricionais por 50g [1 fatia] 79kcal - 3g gordura - 0,5g carboidrato - 11g proteína - 0g fibra

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [50 g]	% DDR
ENERGIA	160 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	21 g	11 g	14 %
GORDURA	7 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	105 mg	52 mg	2 %