

**PÃO CASEIRO PRÁTICO** 10.8 Fatias**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 xícaras de polvilho doce (40 g)
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural (70 g)
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 3 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (45 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bata bem os ovos com o iogurte, depois adicione o polvilho e bata novamente, acrescente a farinha de sua preferência e misture bem. Sal e queijo ralado (opcional) Coloque o fermento em pó e misture delicadamente. Em uma forma de pão, leve ao forno já pré aquecido 200 graus por 30 min.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR FATIA (35 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	28 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	5 g	6 %
GORDURA	10 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	534 mg	187 mg	8 %