




PÃO PROTEICO DE MINUTO

Receita para substituir o pão no desjejum e lanches, com preparo fácil

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 18 gramas de leite, em pó, desnatado
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote de vidro, misture o ovo com o garfo, coloque o sal e adicione a farinha com o leite em pó. Misture bem
- 2º Finalize adicionando o fermento e leve ao microondas por 2 minutos
- 3º Retire da forma, corte ao meio e leve à sanduicheira para dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DDR
ENERGIA	237 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	30 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	14 g	19 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	1510 mg	1307 mg	54 %