



PÃO DE FARINHA DE MILHO FLOCADA

Sabor de cuscuz, com jeitinho de pão, ainda com proteínas para variar nos lanches e desjejum!

 10 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de farinha de milho amarela
- 240 mililitros de água, engarrafada, genérica (240 g)
- 1/2 unidade pequena de iogurte natural desnatado (70 g)
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça (30 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture a farinha de milho flocada, a linhaça, a água, o iogurte, sal e os 2 ovos batidos até gerar uma mistura homogênea.
- 2º Finalize com o fermento e incorpore bem.
- 3º Leve para assar em uma forma untada com óleo e farinha, em forno médio por 20 minutos ou até ficar dourado.
- 4º Fatie depois de morno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	21 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	635 mg	353 mg	15 %