

**PÃO DE MEL CASEIRO - FIT** 6 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)
- 3 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (16 g)
- 2 colheres de chá de mel de abelha (6 g)
- 3 colheres de iogurte desnatado ( 50 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 6 colheres de sopa de doce de leite (114 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Iniciar batendo os ovos em sequencia colocar os ingredientes e bater na mão, em sequencia colocar em forminhas antiaderentes ou silicone e levar ao forno 180 graus por 25 minutinhos.
- 2º Finalizar com 1 colher de sopa de doce de leite em cada unidade.
- 3º Agora é só se deliciar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR 6 PORÇÕES (420 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	872 kcal	44 %
CARBOIDRATOS	30 g	127 g	42 %
PROTEÍNA	10 g	40 g	54 %
GORDURA	6 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	45 %
SÓDIO	329 mg	1382 mg	58 %