

## PIPOCA CASEIRA NO MICRO ONDAS

 1 porção

### INGREDIENTES

- 50 gramas de milho para pipoca
- 1/2 colher de sopa de óleo de soja (4 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º dispor o milho para pipoca em um recipiente que possa ir ao micro ondas. Cobrir com plástico filme e fazer furos com garfo. Levar ao micro ondas e aquecer até que os grãos sejam completamente estourados.
- 2º borrifar óleo e salgar

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	31 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	33 mg	18 mg	1 %