nutrium

Beatriz Macíel
Nutricionista · 48333

PÃO DE FRANGO PROTEICO E SEM GLÚTEN

Opção prática para quem quer variar o pão convencional. Você pode congelar e colocar na torradeira quando for comer!

55 minutos
11.8 porções

INGREDIENTES

- 4 ovos (312 g)
- 2 xícaras de peito de frango desfiado e temperado à gosto (400g)
- 1 xícara cheia de mix de farinhas sem glúten (urbano) (240g)
- 1 colher de sopa de psyllium (10 g)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 xícara de bebida vegetal (castanha, aveia, amendoas..) OU leite desnatado (200ml)

MÉTODO DE PREPARO

1º No liquidificador: bata muito bem os ovos, com o frango, o leite vegetal, o sal e o psyllium
2º Transfira a massa para um recipiente grande e misture a farinha, por último acrescente o fermento
3º Em uma forma untada e enfarinhada, coloque na fôrma e espere a massa dobrar de tamanho antes de levar ao forno e se preferir você pode salpicar semente de gergelim sobre a massa
4º Leve ao forno médio, pré-aquecido, por 30-40 minutos, ou até que ao enfiar um palito, ele saia limpo.
5º Bon appetit! ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	20 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	352 mg	352 mg	15 %