



PÃO DE CUSCUZ DE FRIGIDEIRA - SEM GLÚTEN

Receita prática, saborosa e saudável para dietas com restrição de gluten, além de ser uma ótima opção para o processo de emagrecimento.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de cuscuz (flocão de milho) - 5 colheres de sopa cheias
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate o cuscuz em 50ml de água por 10 minutos
- 2º Misture os demais ingredientes
- 3º Leve à frigideira e doure os dois lados ou ao microondas em vasilha quadrada por 2 a 3 minutos
- 4º Após o preparo, divida ao meio para rechear conforme preferir. Sugestão: rechear com 1 fatia de queijo minas frescal ou mussarela ou frango desfiado ou atum em conserva e levar à sanduicheira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	17 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	877 mg	877 mg	37 %