

**PÃO DE ORA PRO NOBIS** 12 porções**INGREDIENTES**

- 200 ml de água
- 75 gramas de ora pro nobis
- 3 colheres de chá cheias de açúcar mascavo [12 g]
- 10 gramas de fermento biológico
- 50 ml de óleo de girassol
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 500 gramas de farinha de trigo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, bata a água e as folhas de ora-pro-nóbis até triturar bem; Transfira para uma tigela e acrescente o açúcar, o fermento, o óleo, o sal e o ovo. Misture até ficar homogêneo; Aos poucos, acrescente a farinha e mexa sempre; Quando a mistura estiver mais densa, amasse com as mãos e continue adicionando a farinha até que a massa desgrude das mãos; Em uma superfície lisa, limpa e enfarinhada, sove a massa até que fique lisa e uniforme; Retorne a massa para a tigela, cubra com um pano e deixe crescer até dobrar de tamanho; Modele a massa em formato de pão; Acomode-a em uma forma de pão untada com óleo e deixe crescer novamente até dobrar de tamanho. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C até dourar;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (74 g)	% DDR
ENERGIA	278 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	45 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	8 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	14 %
SÓDIO	268 mg	199 mg	8 %