

**PÃO DE GRÃOS**

Café de manhã

 1 hora 12 porções**INGREDIENTES**

- 1 e 1/2 xícara de chá de mistura de farinhas [mandioca, cuscuz ou farinha de arroz] (237 g)
- 1 colher de sopa de açúcar (24 g)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de fermento biológico instantâneo
- 1 colher de chá de espessante de CMC
- 1 xícara de chá de água ou leite mornos
- 1 colher de sopa de óleo, vegetal
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de grãos ou flocos misturados [gergelim, chia, quinoa, amaranto, trigo sarraceno ou linhaça moída]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture os ingredientes secos, peneire e reserve.
- 2º Na batedeira, em velocidade baixa, misture os ingredientes líquidos e, aos poucos, junte os ingredientes secos. Aumente para a velocidade máxima e bata de três a quatro minutos.
- 3º Acrescente a mistura de grãos e flocos e mexa à mão.
- 4º Coloque a massa em uma forma de bolo inglês, previamente untada e enfarinhada, e espere crescer até chegar a 1 cm de borda da forma.
- 5º Leve ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos. Dica: após 10 minutos no forno ou quando o bolo ficar corado, cubra a forma com papel alumínio para não queimar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	40 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	139 mg	70 mg	3 %