



PÃO TRÊS SEMENTES

Café da manhã

 45 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de arroz, branco
- 3 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal ou à gosto
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça
- 2 colheres de sopa de gergelim branco
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 3 colheres de sopa de óleo
- Água [o suficiente] para dar o ponto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as farinhas, o fermento, o sal e as sementes.
- 2º Na batedeira, acrescente o óleo aos ingredientes secos. Adicione água, aos poucos, até obter o ponto de massa de bolo. Bata por 2 minutos.
- 3º Coloque a massa em uma forma de pão, previamente untada e enfarinhada, e leve ao forno alto por 25 minutos ou até que fique moreninho. Espere esfriar antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [35 g]	% DDR
ENERGIA	417 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	58 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	19 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	621 mg	219 mg	9 %