



PÃOZINHO SECA-BARRIGA

Café da manhã

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de coco peneirada
- 2 colheres de sopa de farinha "seca barriga"
- 1 colher de chá cheia de farinha de arroz
- 4 colheres de sopa de fermento em pó
- Sal à gosto
- Água [o suficiente] para dar o ponto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture as farinhas, o fermento e sal a gosto.
- 2º Acrescente água aos poucos, até obter um mingau grosso.
- 3º Despeje a mistura em um sanduicheira e ajeite com a colher, dando uma forma ovalada.
- 4º Ligue a máquina e tampe. Em 5 minutos ou quando a massa ficar moreninha, desligue. Dica: Acrescente temperos à gosto ou, para uma versão doce, troque o sal por açúcar e canela em pó.
- 5º A farinha "seca barriga" é um composto de fibras encontrado em casas de produtos naturais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (61 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	20 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	3685 mg	2248 mg	94 %