



PÃO SEM GRÃOS A BASE DE CÔCO OU AMÊNDOAS

Lanche da tarde

5 minutes

30 minutes

1 unidade

INGREDIENTS

- 2 colheres de sopa de côco ralado (45 g) or 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas (47 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (50 g) ou uma gema e duas claras
- 3 colheres de sopa de leite de côco (35 g)
- 1 colher de chá de cebola em pó (2 g)
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1 colher de chá de orégano moído (1 g)

COOKING METHOD

- 1º Misture tudo em uma batedeira ou em uma tigela com a ajuda de um misturador
- 2º Separar em uma forminha de silicone própria para pães ou empadas maiores e levar a um forno por 20 min à 180°C ou até dourar

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER UNIDADE (80 g)	% DRI
ENERGY	245 kcal	196 kcal	10 %
CARBOHYDRATE	7 g	6 g	2 %
PROTEIN	10 g	8 g	11 %
FAT	20 g	16 g	30 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	10 g	8 g	35 %
FIBER	3 g	3 g	11 %
SODIUM	66 mg	53 mg	2 %