



PIPOCA DE MILHO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 porções de milho de pipoca [50 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g] ou 1 colher de sopa de óleo de soja [8 g]
- Tempero naturais e sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com tampa adicione o azeite e o milho. Faça movimentos circulares quando estiver pipocando até ficar pontas.
- 2º Acrescente os temperos e sal a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DDR
ENERGIA	388 kcal	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	58 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	14 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	6 g	24 %
SÓDIO	327 mg	191 mg	8 %