

**PIPOCA SEM ÓLEO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de milho de pipoca (25 g)
- 5 colheres de sopa de água
- Temperos naturais e sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes dentro de uma vasilha de vidro.
- 2º Tampe com plástico filme, faça 4 furinhos e leve ao microondas por 6 minutos em potência alta.
- 3º Se necessário, adicione mais tempo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	102 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	25 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	7 mg	5 mg	0 %