

**PIPOCA SEM ÓLEO**

Um boa opção de carboidrato e fibras

 1 Porção**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de MILHO PARA PIPOCA CRU (50 g)
- 1 pitada de sal, à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um refratário que possa ir ao micro-ondas, coloque o milho para pipoca e a água;
- 2º Acrescente sal a gosto e estique plástico filme por cima do refratário;
- 3º Use uma faca para fazer alguns furos pelo plástico filme;
- 4º Leve o refratário ao micro-ondas por cerca de 3 minutos;
- 5º Pronto! Sua pipoca de micro-ondas sem óleo está pronta!
- 6º OU outra opção de como fazê-la sem óleo no micro-ondas também
- 7º Pegue um saquinho de papel daqueles que a gente compra pão na padaria, coloque o milho da pipoca dentro, coloque um pouquinho de sal e agite o saco.
- 8º Enrole bem a parte de cima para fechar, somente a boca dele, coloque dentro do micro-ondas por 3 a 4 minutos na potência máxima.
- 9º Pronto! Sua pipoca de micro-ondas sem óleo está pronta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	325 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	63 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	5 g	19 %
SÓDIO	308 mg	154 mg	6 %