



BROA DE FUBÁ

Ótima receita para substituir o pão no café da manhã ou lanches intermediários

 21 unidades

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de fubá de milho (350g)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo (150g)
- 1 xícara de chá de polvilho doce (150g)
- 1 xícara de chá de açúcar refinado (150g)
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)
- 150ml de leite de vaca desnatado
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (16 g)
- 3 unidades de ovo de galinha cru (135 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, coloque o fubá, farinha de trigo, polvilho, açúcar, sal, fermento e erva doce. Misture;
- 2º Acrescente os ovos, o óleo e o leite. Misture bem;
- 3º Agora mão na massa! Sove a massa com as mãos até ficar homogêneo;
- 4º Unte a forma e modele as broas em um formato achatado;
- 5º Leve ao forno a 200°C por 30 minutos ou até começarem a ficar douradas;
- 6º Prontinho! Agora é só comer com um cafézinho.
- 7º Prontinho! Agora é só comer com um cafézinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (52 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	41 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	129 mg	67 mg	3 %