



PIPOCA DE MICROONDAS (COM ÁGUA)

Ótima opção pré-treino ou quando der aquela vontade de comer algo crocante e salgadinho e o melhor, você consumirá fibras sem óleo!

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de milho (48 g)
- 15ml de água mineral natural (15g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de chá de orégano moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Utilize um refratário de vidro temperado, que possa ir ao microondas, preferência redondo alto.
- 2º Coloque o milho, a água, o sal e o orégano.
- 3º Tampe com plástico filme a boca do refratário. Use um garfo para fazer alguns furos pelo plástico filme.
- 4º Leve o refratário ao micro-ondas por cerca de 3 minutos. Observe, pois cada microondas tem sua potência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	19 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	427 mg	273 mg	11 %