

**PÃOZINHO LOW CARB DE PASTA DE AMENDOIM** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim integral sem açúcar [20 g]
- 1 colher de café de fermento químico em pó

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture o ovo com a pasta de amendoim até ficar homogêneo. Depois adicione o fermento em pó e mexa até incorporar. Leve ao micro-ondas no mesmo prato que você misturou os ingredientes por 1:30 minutos. Após coloque o pão na sanduicheira ou frigideira para dourar. Se achar melhor, pode fazer direto na frigideira também.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [62 g]	% DDR
ENERGIA	292 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	16 g	10 g	13 %
GORDURA	23 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	551 mg	343 mg	14 %