

## PÃO INTEGRAL CETOGÊNICO

Essa receita é deliciosa, perfeita para quem esta em dieta cetogenica. Créditos Chef Susan Martha Rende 6 porções de 90g aproximadamente

 6 porções

### INGREDIENTES

- 50 gramas de psyllium Husk
- 10 gramas de fermento químico em pó
- 5 gramas de sal
- 90 gramas de ovo, galinha, clara, crua, fresco
- 10 gramas de vinagre de maçã orgânico Mundo Verde Seleção
- 240 gramas de água mineral natural
- 10 gramas de gergelim (opcional)
- 140 gramas de farinha de amendas

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º MODO DE PREPARO Preaqueça o forno a 180°C e forre uma forma grande com papel manteiga untado ou tapete de silicone. Em uma bacia grande misture todos os ingredientes secos. Adicione as claras e o vinagre de maçã, misture rapidamente com uma espátula e depois despeje por cima a água quente. Mexa novamente até formar massa homogênea e depois divida a massa em 3 partes. Molhe as mãos para poder modelar as baguetes, deixe-as bem lisinhas, alisando a superfície com as mãos molhadas. Depois de prontas, polvilhe o gergelim e leve para assar em forno preaquecido 180° C por aproximadamente 40 minutos. Deixe esfriar sobre uma grade ou prato forrado com papel absorvente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	21 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	8 g	31 %
SÓDIO	583 mg	539 mg	22 %