



PÃO LOW CARB DE MICROONDAS [NUTRI RITA RIBEIRO]

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (78 g)
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 colher de sopa de água mineral (10ml)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 1 colher de café de sal (1g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes e misture com um garfo ou colher;
- 2º Coloque em uma pequena travessa e leve ao micro-ondas na potência alta por cerca de 2 minutos e 20 segundos;
- 3º Coma logo em seguida, pois alimentos feitos em micro-ondas ressecam;
- 4º Use esse pãozinho com o recheio de sua preferência e pode ser colocado na torradeira para ficar crocantinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	1058 mg	529 mg	22 %