nutrium

ROSANGELA CRISTINA TONI Dos SANTOS
Nutricionista · 73177/P

PÃO PROTEICO DE FRANGO PARA LANCHES

Pão sem farinha e leite, low carb e rico em proteína

30 minutos
40 minutos
10 Fatias

INGREDIENTES

- 500 gramas de filé de frango cozido
- 5 unidades de ovo de galinha (225 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o frango como de costume, com os temperos que você mais gosta;
2º Triture o frango no processador ou liquidificador;
3º Acrescente os 5 ovos e bata mais até virar uma massa;
4º Coloque uma colher de sopa bem cheia de fermento e misture;
5º Em uma forma de pão, passe o desmoldante ou unte com azeite e coloque a massa no forno pré-aquecido por 30min;
6º E está pronto, espere amornar para cortar e bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (71 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	25 g	18 g	24 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	252 mg	179 mg	7 %