

## PÃO DE ABÓBORA :)

 15 porções

### INGREDIENTES

- 250 gramas de abóbora cozida
- 500 gramas de farinha de trigo
- 50 gramas de açúcar cristal
- 10 gramas de tablete de fermento biológico, levedura
- 1 unidade de ovo de galinha cru (51 g)
- 0.2 litros de bebida, água de torneira (200 g)
- 8 gramas de sal dietético
- 1/2 colher de sopa de óleo de girassol (8 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar a abóbora, cozinhar, amassar e reservar.
- 2º Em um bowl misturar a farinha, o açúcar e o fermento biológico;
- 3º Adicionar a abóbora fria e o ovo, misturar bem;
- 4º Adicionar água, depois o sal e por último o óleo;
- 5º Sovar bem, até o ponto de véu, se necessário ajustar com água ou farinha.
- 6º Deixar a massa descansar por 10 minutos;
- 7º Abrir a massa e moldar os pães;
- 8º Untar a assadeira com óleo, colocar a massa moldada na assadeira;
- 9º Deixar a massa fermentar até dobrar de volume;
- 10º Assar em forno a 180°C
- 11º Servir quente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	121 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	40 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	5 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	183 mg	110 mg	5 %