



RECEITA DE PÃO SAUDÁVEL COM 3 INGREDIENTES

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 90 gramas de leite em pó desnatado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingrediente até obter uma massinha como um mingau grosso mas homogêneo;
- 2º Coloque em um pote de cerâmica ramekin médio;
- 3º e leve ao forno/ forminho até crescer e dourar;
- 4º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	23 g	31 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—
SÓDIO	916 mg	38 %