

PÃO CASEIRO

Pão de forno tipo pão francês;

 30 minutos 1 hora 10 porções

INGREDIENTES

- 320 gramas de farinha de trigo
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 4 colheres de chá de açúcar, cristal (17 g)
- 200 gramas de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Bater no liquidificador o leite + ovo + óleo + sal + fermento + açúcar; - Acrescente em um recipiente o liquido que foi batido no liquidificador e aos poucos va acrescentando a farinha de trigo e misturando até virar uma masa densa; - Coloque a massa na assadeira untada e deixe descansar 30 min e depois leve ao forno por mais 30 min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (5 g)	% DDR
ENERGIA	291 kcal	15 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	43 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	0 g	0 %
GORDURA	10 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	179 mg	9 mg	0 %