



FARINHA DE ARROZ INTEGRAL CASEIRA

Você poderá utilizar outros grãos e sementes para obter outros tipos de farinha, como aveia, centeio, linhaça e gergelim.

 20 minutos 20 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de arroz integral cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um processador ou liquidificador, triture os grãos aos poucos, alternando entre a velocidade rápida e o modo pulsar.
- 2º Passe a farinha obtida em uma peneira fina, e retorne o que ficou retido na peneira ao processador.
- 3º Armazene em um recipiente de vidro bem fechado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	360 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	77 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	5 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	10 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %