

PÃO RÁPIDO DE ABÓBORA

ótima opção para dieta cetogênica

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá, em fatias de abóbora, cozida, todas variedades, cozida, sólido, sem sal (90 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 15 gramas de farinha de coco [1 colher de sopa]
- 5 gramas de fermento químico em pó [1 colher de chá]
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º amasse a abóbora depois de cozida
- 2º misture os demais ingredientes e mexa até formar uma massa homogênea
- 3º unte uma xícara com manteiga e despeje a massa na xícara
- 4º leve ao microondas para cozinhar por 2 minutos
- 5º retire do formo e sirva a seguir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	7 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	10 %
GORDURA	7 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	470 mg	708 mg	30 %