



PÃO DE LÓ DE LIMÃO

 12 porções

INGREDIENTES

- 6 ovos L - cerca de 470g de ovo
- 150 gramas de farinha de Espelta Integral
- 80 gramas de farinha de trigo integral
- 150 gramas de xilitol ou outro adoçante da sua preferência
- Casca de um limão triturada
- Goma Xantana Q.B. - Normalmente adiciono cerca de 1 c. sopa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater os ovos.
- 2º Adicionar o xilitol à mistura dos ovos e incorporar.
- 3º Adicionar a farinha e a goma xantana e incorporar.
- 4º Adicionar a casca do limão triturada e incorporar. Deve apresentar uma mistura homogênea e de cor suave.
- 5º Levar a um forno pré aquecido a 180°C durante aproximadamente 35 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DR
ENERGIA	220 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	10 g	7 g	13 %
H. CARBONO	38 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	143 mg	95 mg	4 %