



PIOCAS SAUDÁVEIS

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 chávena de milho para pipocas (100g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 10 gramas de xilitol, açúcar amarelo, stevia, ou outra opção de adoçante

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente adequado para microondas, colocar o milho.
- 2º Cobrir com película aderente e fazer alguns buracos com ajuda de um garfo.
- 3º Levar ao microondas durante aproximadamente 3 minutos.
- 4º No final remover com muito cuidado e retirar as pipocas para outro recipiente.
- 5º Caso tenham ficado grãos por rebentar, levar novamente ao microondas.
- 6º Com ajuda de um borrifador com água, borrifar as pipocas.
- 7º Adicionar o açúcar e a canela, de imediato, mexendo bem para aderirem às pipocas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [57 g]	% DR
ENERGIA	356 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	9 %
H. CARBONO	73 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	13 mg	7 mg	0 %