



PÃO DE SEMENTES E FARINHA DE COCO [CÓPIA]

 40 minutos

 15 minutos

 9 porções

INGREDIENTES

- 180 gramas de farinha de coco
- 30 gramas de Psyllium em pó
- 180 ml de clara de ovo
- 250 gramas de água quente
- 2 colheres de chá de fermento em pó (14 g)
- 4 colheres de sopa de sementes de abóbora (32 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater as claras.
- 2º Acrescentar as claras aos ingredientes secos e mexer bem.
- 3º Adicionar a água quente e envolver até ficar uma massa consistente.
- 4º Colocar numa forma e levar ao forno pré aquecido durante 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DR
ENERGIA	140 kcal	107 kcal	5 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	15 %
H. CARBONO	8 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	6 g	5 g	5 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	7 g	27 %
SÓDIO	439 mg	335 mg	14 %