



PÃO COM POUCO CARBOIDRATO DE MICROONDAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g) ou 1 colher de sopa de iogurte natural
- 3 gramas, 1 colher de café de fermento químico em pó
- 25 gramas de farinha de arroz, branco - 1 colher de sopa cheia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater bem com o garfo ou fouet todos os ingredientes; Levar ao micro por 2 ou 3 minutos (num bowl ou vasilha que dê um formato legal ao pão. Usei um bowl pequeno) dependendo da potencia (o meu levou 3); Cortar ao meio, rechear com seu ingrediente preferido - (tomate, queijo parmesao ralado e rúcula) pode levar na sanduicheira para tostar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (80 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 246 kcal | 196 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 28 g | 22 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 11 g | 9 g | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 446 mg | 355 mg | 15 % |