



PÃO PROTEICO DE FRANGO

Pão sem farinha e leite, low carb e rico em proteína

 30 minutos

 40 minutos

 20 Fatias

INGREDIENTES

- 500 gramas de filé de frango cozido
- 5 unidades de ovo de galinha [225 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o frango como de costume, com os temperos que você mais gosta;
- 2º Triture o frango no processador ou liquidificador;
- 3º Acrescente os 5 ovos e bata mais até virar uma massa;
- 4º Coloque uma colher de sopa bem cheia de fermento e misture;
- 5º Em uma forma de pão, passe o desmoldante ou unte com azeite e coloque a massa no forno pré-aquecido por 30min;
- 6º E está pronto, espere amornar para cortar e bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA [36 g]	% DDR
ENERGIA	167 kcal	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	25 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	231 mg	82 mg	3 %