



PÃO COM INGREDIENTES DO BEM

Excelente para substituir o tradicional pão de farinha de trigo. Opcional usar: castanha de caju, amêndoas e sementes de abóbora e girassol.

 1 hora 2 horas 15 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de arroz, integral [158 g]
- 1 xícara de chá de farinha de aveia [104 g]
- 1 xícara de polvilho doce [20 g]
- 3 Colheres de Sopa de farinha de Psyllium [30 g]
- 3 Colheres de Sopa de farinha de Beringela [45 g]
- 2 colheres de chá cheias de açúcar demerara [8 g]
- 1 Pitada de sal Marinho [0 g]
- 2 colheres de chá de fermento biológico [14 g]
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco [14 g]
- 2 xícaras de água morna [203 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes secos e o óleo.
- 2º Vá adicionando água aos poucos até que a massa fique molinha.
- 3º Coloque em uma fôrma untada e deixe descansar por uma hora.
- 4º Asse em forno preaquecido por aproximadamente 35 à 40 minutos (até que o pão fique dourado.)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	254 kcal	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	46 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	3 g	14 %
SÓDIO	446 mg	177 mg	7 %