



PÃO DE FARINHA DE AMÊNDOA E ALFARROBA

INGREDIENTES

- 1,5 chávena de farinha de amêndoa
- 2 colheres de sopa de linhaça moída
- 2 colheres de sopa de farinha de alfarroba
- 1,5 colheres de chá de fermento em pó
- 5 unidades de ovo
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C
- 2º Numa tigela, misturar os alimentos secos
- 3º Noutra taça, combinar os alimentos líquidos
- 4º Juntar as duas misturas e mexer até obter uma massa homogénea
- 5º Transferir para uma forma retangular de ir ao forno, distribuir algumas sementes em cima da massa e deixar a cozinhar por 45 minutos, aproximadamente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	13 g	26 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	415 mg	17 %