



PÃO BÁSICO

Café da manhã

 1 hora

 12 porções

INGREDIENTES

- 240 gramas de mistura de farinhas (mandioca, cuscuz ou farinha de arroz)
- 1 colher de sopa cheia de açúcar refinado [24 g]
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de fermento biológico instantâneo [5 g]
- 1 colher de chá de espessante CMC
- 1 xícara de chá de água ou leite mornos
- 2 colheres de sopa de óleo [27 g]
- 1 colher de chá de vinagre [5 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um tigela, misture os ingredientes secos, peneire e reserve.
- 2º Na batedeira, em velocidade baixa, misture os ingredientes líquidos e, aos poucos, junte os ingredientes secos. Aumente para velocidade máxima e bata de três a quatro minutos.
- 3º Coloque a massa em uma forma de bolo inglês, previamente untada e enfarinhada, e espere crescer até chegar a 1 cm de borda da forma.
- 4º Leve ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos. Dica: após 10 minutos no forno ou quando o bolo ficar corado, cubra a forma com papel alumínio para não queimar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [45 g]	% DDR
ENERGIA	231 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	43 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	230 mg	104 mg	4 %