nutrium

Clínica Damatto

PÃO DE FORMA

Café da manhã

1 hora

14 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de farinha de arroz (474 g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (10 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- 1 colher de sopa de açúcar (24 g)
- Sal a gosto
- 1 e 1/2 copo americano de água
- 1/2 copo americano de óleo de canola
- 1 xícara de chá de fécula de batata (160 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela, misture o fermento, o açúcar e o sal, que vai derreter o fermento.

2º Aqueça a água e o óleo juntos e acrescenta à massa. Depois, junte a mistura das farinhas e, por último, os ovos.

3º Coloque em uma forma de pão ou de pudim untada com manteiga. Deixe em um local abafado e espere dobrar de tamanho.

4º Leve para assar em forno alto por aproximadamente 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DDR
ENERGIA	286 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	44 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	10 g	9 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	59 mg	51 mg	2 %