



PÃO DE FUBÁ

Café da manhã

 45 minutos
 12 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de fubá [314 g]
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de manteiga [14 g]
- 4 xícaras de água fervente
- 1 colher de sopa de óleo de canola [8 g] para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o fubá com o sal, adicione a margarina e mexa.
- 2º Junte a água e misture vigorosamente até dar liga.
- 3º Unte com óleo uma forma redonda pequena e não muito funda. Despeje a massa em uma forma de pão e leve ao forno preaquecido em temperatura alta por cerca de 35 minutos. Dica: se a massa não der liga, coloque-a em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo até desgrudar do fundo da panela. Asse em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	19 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	93 mg	101 mg	4 %