



PÃO DE IOGURTE

Café da manhã

 50 minutos

 10 porções

INGREDIENTES

- 8 colheres de sopa de farinha de arroz [136 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça moídas [10 g]
- 1 colher de sopa de leite em pó [opcional]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de manteiga [14 g]
- 2 colheres de sopa de óleo, vegetal
- 1 colher de sopa de semente de gergelim
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1 unidade média de iogurte natural desnatado [200 g]
- Sal a gosto
- Água [o suficiente] para dar o ponto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture primeiro os ingredientes secos, depois os demais. Bata a mão ou na batedeira e adicione água, aos poucos, até obter o ponto da massa de bolo.
- 2º Coloque a massa em uma forma de pão, previamente untada e enfarinhada, e leve o forno alto por 30 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia seco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [46 g]	% DDR
ENERGIA	246 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	31 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	12 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	317 mg	145 mg	6 %