



## PÃO SEM LACTOSE

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de óleo
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 e 1/4 de xícara de chá de água morna
- 1 sachê de fermento biológico seco
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa cheia de açúcar [16 g]
- Sal a gosto
- óleo e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata primeiro o óleo e os ovos no liquidificador. Acrescente a água e o fermento e bata ligeiramente mais uma vez. Numa vasilha, coloque a farinha, o sal e o açúcar, despeje a mistura do liquidificador e misture com uma colher de pau até ficar homogêneo. Transfira a massa para uma forma de pão untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha de trigo e deixe crescer em local abafado por 20 minutos. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 1 hora ou até dourar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 442 kcal  | 22 %  |
| CARBOIDRATOS       | 38 g      | 13 %  |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 13 %  |
| GORDURA            | 30 g      | 54 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g       | 23 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 20 %  |
| SÓDIO              | 36 mg     | 1 %   |