



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 %