



PÃO DE MACAXEIRA

Pão de macaxeira integral

🕒 40 minutos

🕒 1 hora

🍴 1 Unidade

INGREDIENTES

- 120 gramas de macaxeira cozido
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 gramas de tablete de fermento biológico, levedura
- 1 grama de tempero a base de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a macaxeira. Deixe esfriar por 12 minutos
- 2º Triture no liquidificador ou processador.
- 3º Acrescente o ovo, fermento e sal e misture bem.
- 4º Coloque em uma xícara de porcelana e levar ao forno micro-ondas por 4 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (150 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	225 mg	337 mg	14 %