

PÃO SEM GRÃOS

Pão feito a base de farinha de coco ou de farinha de amêndoas

- 5 minutos
- 30 minutos
- 3.5 Porção de pão sem grão

INGREDIENTES

- 160 gramas de coco ou 135 gramas de amêndoa
- 6 unidades de ovo de galinha (270 g)
- 70 gramas de leite de coco
- 2 colheres de chá de tempero a base de sal (12 g)

MÉTODO DE PREPARO

- Misture tudo em uma batedeira
- Levar ao forno por 30 minutos em fogo médio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO DE PÃO SEM GRÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	239 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	10 %
GORDURA	20 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	847 mg	678 mg	28 %