

Pão preto

Ingredientes:

2 tabletes de fermento biológico fresco

1 xícara (chá) de água

1 colher (café) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de margarina light

250 gramas de farinha de centeio

250 gramas de farinha de trigo integrak

Margarina para untar

Modo de preparo

Em um recipiente, dissolva o fermento em água. Junte o adoçante, o sal e misture bem. Adicione a margarina e, aos poucos, as farinhas. Amasse bem para homogeneizar. Faça uma bola com a massa e cubra-a com um pano limpo. Deixe crescer até dobrar de volume.

Com as mãos, abaixe a massa para retirar o ar. Divida-a em duas partes e coloque-as em formas de bolo inglês, untadas com margarina. Deixe crescer novamente até a massa alcançar a borda da forma. Leve ao forno preaquecido (200 graus) por, aproximadamente, 30 minutos ou até que os pães estejam assados.

Dica: Muito nutritivo, este pão pode ser servido no café da manhã ou no chá da tarde, acompanhado de geleia ou de frutas diet ou requeijão light.

RENDIMENTOS: 2 PÃES (10 FATIAS CADA)

CALORIAS POR PORÇÃO: 84

PROTEINAS POR PORÇÃO: 3G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 18G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 1G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 3G.

Fonte: ANAD