



Receitas em vídeo Pequenos-Almoços

## Pão de Corn Flakes

35 min.

Fácil

Económico

20 doses

### Ingredientes

190 g de farinha sem glúten  
150 g de farinha de milho  
3 chávenas de Corn Flakes Sem Glúten NESTLÉ GO FREE  
2 c. de sopa de açúcar  
2 c. de sopa de fermento em pó  
1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio  
1/2 c. de chá de sal  
2 ovos  
350 ml de leite  
75 g de manteiga

### Informação nutricional

Energia	145,7 kcal	7%*
Proteínas	3,7 g	7%*
Lípidos	4,2 g	6%*
Hidratos de Carbono	23,3 g	9%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2 Unte uma frigideira ou uma forma redonda de 20cm com manteiga e coloque no forno.
- 3 Triture 2 chávenas de corn flakes até obter uma farinha.
- 4 Numa taça grande, misture as farinhas, os corn flakes restantes o açúcar, o fermento, o bicarbonato de sódio e o sal.

- 5 Misture com uma vara de arames os ovos e o leite e adicione a manteiga derretida.
- 6 Junte esta mistura às farinhas e mexa com uma colher de pau, envolvendo tudo muito bem mas sem bater demaisiado.
- 7 Coloque a massa na frigideira, leve ao forno a 180ºC, durante 30 minutos.