

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 200ºC.
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 demasiado.

7 Coloque a massa na frigideira, leve ao forno a 180ºC, durante 30 minutos.