

PÃO DE SARDINHAS

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo
- 1 lata de sardinhas com molho de tomate
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Orégano a gosto



Modo de preparo:

Em uma tigela, acrescentar o leite, os ovos, o óleo e o molho de tomate das sardinhas. Misturar bem. Acrescentar a farinha e o sal e misturar novamente. Adicionar a cebola picada e as sardinhas. Por fim acrescentar o fermento. Despejar a massa em uma fôrma de bolo inglês untada e enfarinhada. Polvilhar orégano por toda a superfície da massa. Assar em fogo médio (180°C) preaquecido por cerca de 40 minutos. Desenformar e servir.

Rendimento: 8 fatias médias

Esta receita contém sardinha, que é fonte de ômega-3.

É uma forma econômica de consumirmos peixes, que são a principal fonte desse ácido graxo essencial ao nosso organismo.



Informação Nutricional por Porção
1 fatia média (90g)

Valor calórico	297,35 Kcal
Carboidrato	21,47g
Proteína	7,40g
Lipídio	20,18g
Fibra alimentar	1,54g
Cálcio	104,34mg
Ferro	1,37mg
Vitamina A	24,83mcg
Vitamina C	0,32mg
Ômega-3	0,99g
Ômega-6	9,48g