

**AVEIOCA** 5 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 col. de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 2 unid. de ovos
- 1 fatia de queijo mussarela (13.5 g) ou 1 fatia de queijo ricota (27 g)
- 2 pitadas de óregano (0,5g)
- 4 fatias médias de tomate (60 g)
- 1 col. de chá de folha de coentro cru picado (5g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar a aveia, água e orégano e o sal até ficar uma consistência de mingau.
- 2º Deixar hidratando durante 5 minutos. Bater os ovos e juntar a mistura.
- 3º Em uma frigideira antiaderente, colocar a massa e deixar cozinhando em fogo baixo.
- 4º Rechear com queijo, tomate e salsinha.
- 5º Dobrar a massa ao meio como um crepe e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (197 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	25 %
GORDURA	7 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	88 mg	173 mg	7 %