

PÃO DE FRIGIDEIRA (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um recipiente. Reserve. Unte a frigideira e despeje a mistura, cozinhe por aproximadamente 4 min com tampa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	337 mg	14 %