

PÃO DE AVEIA DE MICRO-ONDAS (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 8 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [120 g]
- 40 gramas de farinha de linhaça [2 col. de sopa]
- 8 gramas de fermento químico em pó [1 col. de sobremesa rasa]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha de vidro. 2. Acrescente o fermento e misture novamente. 3. Coloque no micro-ondas em potência alta por 3-5 minutos. 4. Espere esfriar e fatie como pão de forma. Dica: depois de pronto, pode ser levado ao forno em potência média por cerca de 15 minutos até que vire uma torrada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	316 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	37 g	12 %
PROTEÍNA	17 g	22 %
GORDURA	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	366 mg	15 %