



## AVEIOCA -SUBSTITUIÇÃO JANTA NUTRI ALESSANDRA MELO

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 20 gramas (2 colheres de sopa) de tapioca de goma
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g) para intolerantes pode usar requeijão zero lactose ou 1 fatia grande de queijo ricota (50 g)
- 3 fatias médias de tomate, vermelho, maduro, cru (60 g) ou 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva (24 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater ligeiramente os ovos e adicionar uma pitada de sal.
- 2º Acrescente a tapioca e a aveia, e misture.
- 3º Coloque essa massa numa frigideira antiaderente ou untada com óleo em fogo médio.
- 4º Acrescente o queijo ou a ricota, o tomate ou o milho, salpique orégano por cima.
- 5º Dobre ao meio, desligue o fogo, e tampe a frigideira por 1 minuto até que o recheio fique quecido.
- 6º Use a criatividade para os recheios, outra opção: 1 colher de sopa de requeijão light + 2 colheres de frango desfiado + 1 colher de sopa de milho + temperos [pimenta/orégano/páprica]

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (284 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	499 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	16 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	31 g	42 %
GORDURA	8 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	182 mg	518 mg	22 %