nutrium

Marcus Ávila
Nutricionista · 6620

PÃO DE AVEIA FIT

Uma receita prática e nutritiva, perfeita para o café da manhã ou lanche da tarde. Esse pão de aveia é macio, sem glúten e feito com ingredientes simples, garantindo um sabor equilibrado e saudável.

10 minutos
40 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia em flocos
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1/2 copo duplo cheio de leite de vaca integral (120 g)
- 3 colheres de sopa cheias de amido de milho (60 g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (32 g) ou 5 colheres de sopa niveladas de manteiga com sal (35 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Preaqueça o forno a 180°C.
2º No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
3º Despeje a massa em uma forma untada ou forrada com papel para assar.
4º Salpique um pouco de aveia por cima para decorar.
5º Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.
6º Retire do forno, espere esfriar um pouco e desenforme.
7º Para um toque especial, adicione sementes de chia ou linhaça à massa.
8º Sirva com geleias naturais, manteiga ou requeijão para um sabor extra!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	253 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	29 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	8 %
GORDURA	12 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	808 mg	606 mg	25 %