



PÃO DE CUSCUZ COM AVEIA

Alimento nutritivo, ideal para quem não tem muito tempo, saboroso!

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de cuscuz (40g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco (50 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um potinho ou tigela, hidrate o cuscuz com a água por 3 minutos.
- 2º Adicione o ovo, a aveia, o azeite, o sal e os temperos. Misture bem.
- 3º Acrescente o fermento por último e misture delicadamente
- 4º Leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos (potência alta). O tempo pode variar conforme o micro-ondas.
- 5º Desenforme, corte ao meio e, se quiser, toste na frigideira ou na airfryer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	13 %
GORDURA	6 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	784 mg	834 mg	35 %