



## "OVO" DE LINHAÇA

Pode substituir o ovo em receitas de bolos, panquecas,...

 15 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de sementes de linhaça cruas (7 g)
- 2,5 colheres de sopa de água

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar as sementes de linhaça num processador de alimentos até virar farinha.
- 2º Por cada colher de sopa de sementes de linhaça trituradas, juntar 2,5 colheres de sopa de água.
- 3º Envolver muito bem.
- 4º Deixar repousar por 10 minutos até formar um gel, ou a consistência semelhante ao ovo batido.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DR
ENERGIA	16 kcal	34 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %