Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

"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 %