



PÃO DE AVEIA

Sem glúten. Se tiver intolerância à lactose optar por iogurte sem lactose ou uma opção vegetal.

 40 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovos de galinha
- 140 gramas de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de iogurte natural sólido magro [cerca de meia unidade de 125 g] » opcional: ser com mais proteína
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó [14 g]
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar bem todos os ingredientes, deixando o fermento para último.
- 2º Ao adicionar o fermento mexer devagar.
- 3º Despejar a massa para uma forma forrada com papel vegetal.
- 4º Opcional: Adicionar sementes ou flocos de aveia por cima da massa.
- 5º Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, cerca de 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DR
ENERGIA	196 kcal	80 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	10 %
H. CARBONO	18 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	695 mg	285 mg	12 %