

**FAROFA SAUDÁVEL** 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 1 colher de sopa de óleo de girassol [7 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1 porção de 4 unidades de azeitona verde em conserva [16 g]
- 1/2 xícara de Aveia em flocos [50g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 1 colher de chá rasa de sal [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em uma panela refogue o alho picado com o óleo; 2. Acrescente a cenoura ralada e refogue; 3. Misture as azeitonas picadas, a aveia e o sal; 4. Por último acrescente o ovo e misture rápido para o ovo incorporar na aveia; 5. Desligue o fogo e está pronto;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DDR
ENERGIA	183 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	17 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	6 %
GORDURA	9 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	1083 mg	584 mg	24 %