



PÃO DE AVEIA FÁCIL

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (94 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g) **ou** 1 colher de sopa de mel (15 g) caso queira doce
- 2 colheres de sopa de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes em uma tigelinha. A massa não pode ficar seca. Caso fique, acrescente mais 1 colher de água. Unte uma frigideira com um fio de azeite e frite o pão dos dois lados. Deixe dourar bem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	4 kcal	2 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	0 g	0 g	0 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	5 mg	3 mg	0 %