

**AVEIOCA RECHEADA COM CARNE E MOLHO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade [50g] de ovo de galinha cozido
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia ou farelo de aveia [36 g]
- 1 fatia média de queijo ricota [35 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] **ou** 1 fatia media de queijo muzzarella [20 g] **ou** 2 colheres de sopa de maionese de Ovos [s/ logurte] [40 g]
- 4 colheres de sopa cheias de atum [64 g] **ou** 1 colher de arroz cheia de carne moída [60 g] **ou** 1/2 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cozido [70 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o Ovo e a Farinha de Aveia e tempere à gosto;
- 2º Leve na frigideira antiaderente ou untada com pouco óleo ou margarina, até que doure dos dois lados;
- 3º Recheie com a Carne e o Molho e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	380 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	19 g	35 g	46 %
GORDURA	8 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	161 mg	287 mg	12 %