

PÃOZINHO FUNCIONAL DA JOELMA

INGREDIENTES

- 15 gramas de sementes de chia
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 10 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar a chia e a linhaça de um dia para o outro
- 2º Adicionar 2 ovos a linhaça e a chia hidratada
- 3º Misturar os outros ingredientes menos o fermento.
- 4º Apos bem misturado todos os ingredientes adicionar o fermento e assar em forno 180 graus
- 5º Apos bem misturado todos os ingredientes adicionar o fermento e assar em forno 180 graus

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	33 %
SÓDIO	473 mg	20 %