



PÃO DE AVEIA (CÓPIA)

Pão de aveia sem glúten feito no microondas.

5 minutos

5 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos sem glúten Mundo Verde Seleção (30 g)
- 2 colheres de sopa de água (30ml)
- 1/2 gramas de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos.
- 2º Caso queira um pão mais crocante, após pronto, colocar em uma sanduicheira até dourar de ambos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	13 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	23 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	244 mg	390 mg	16 %