

PASTEL DE AVEIA ASSADO - NUTRICRISSANTINI

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 2 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (188 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescentar sal e tempero a gosto. Misturar todos os ingredientes, até formar uma massa homogênea, moldar em formato de círculo, rechear com o recheio da preferência [sugestão frango desfiado com requeijão light, carne moída refogada com ovo cozido, tomate com queijo] fechar em formato de pastel, colocar em uma assadeira antiaderente ou untada com óleo e assar no forno a 200°C até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (34 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 176 kcal | 59 kcal | 3 % |
| CARBOIDRATOS | 39 g | 13 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 6 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 9 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 27 mg | 9 mg | 0 % |