

## 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 %