

## PÃO DE MICRO-ONDAS - NUTRICRISSANTINI

 5 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 30 gramas de iogurte natural desnatado **ou** 30 gramas de bebida, água de torneira
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1.5 colheres de sopa de semente de chia [25 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar bem todos os ingredientes e levar ao micro-ondas em um recipiente próprio para micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos [varia de acordo com a potência de cada micro-ondas]. Com cuidado para não se queimar, retire do micro-ondas e espete um garfo para ver se está assado. Retirar do recipiente, cortar ao meio e rechear a gosto.

2º Exemplos de recheio: frango desfiado, ricota, tomate, ovos mexidos, pasta de ovo, pasta de atum.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [126 g]	% DDR
ENERGIA	190 kcal	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	24 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	17 %
GORDURA	8 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	452 mg	568 mg	24 %