

PÃO 2 MINUTOS - NUTRICRISSANTINI

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de chá de condimento, açafraão [1 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó
- sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente fundo misturar o ovo, a aveia, o açafraão, o orégano e o sal. Depois de formar uma massa homogênea, adicionar o fermento e misturar. Untar um recipiente que possa ir ao micro-ondas com azeite de oliva. Colocar a mistura no recipiente untado e levar ao micro-ondas por 2 minutos . Após este tempo cortar e rechear o pão como desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [92 g]	% DDR
ENERGIA	158 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	26 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	14 %
GORDURA	7 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	5 g	20 %
SÓDIO	4429 mg	4070 mg	170 %