



PÃO DE AVEIA E BANANA 1 OVO PEQ.

Pão de aveia sem glúten feito no microondas.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos [30 g]
- 2 colheres de sopa de água [30ml]
- 1/2 gramas de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas ou frigideira 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	139 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	21 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	14 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	155 mg	248 mg	10 %