

PÃO DE MEL DE MICROONDAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [106 g]	% DDR
ENERGIA	266 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	40 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	16 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	269 mg	284 mg	12 %