



## PÃOZINHO DE AVEIA

Pãozinho nutritivo para todos os dias!

### INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha
- 200 gramas de farelo de aveia
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora (opcional)
- 2 colheres de sopa de semente de girassol (opcional)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ovos, misture o farelo de aveia e o iogurte. Por último misture as sementes de abóbora e/ou girassol na massa (pode ser outras sementinhas também que tiver em casa: gergelim, chia) e adicione o fermento em pó químico. Coloque em uma forminha de bolo inglês de silicone (não precisa untar, pode colocar direto na forma). Asse em forno pré-aquecido a 180° por mais ou menos 40 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	29 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	27 %
SÓDIO	228 mg	10 %