

FAROFA DE AVEIA

substituição para a farinha de mandioca

 25 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farelo de aveia, cru [188 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g] picada
- 1/2 xícara de cenoura ralada [55 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- sal e pimenta a gosto
- ervas frescas a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o alho, a cebola e a cenoura e refogue com azeite.
- 2º . Bata o ovo e acrescente à mistura sem parar
- 3º Adicione o farelo de aveia e mexa até dourar
- 4º Tempere com sal, pimenta e ervas secas ou frescas picadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [70 g]	% DDR
ENERGIA	171 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	33 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	10 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	5 g	21 %
SÓDIO	877 mg	612 mg	25 %