



AVEIOCA

Se você quer uma sugestão de recheio, essa receita vai bem com abacate e alguns tomates-cereja, rúcula, cenoura ralada e frango desfiado ou banana com cacau para uma receita doce.

 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de farelo de aveia, cru
- 40 ml de água
- 1 colher de sopa de chia de chia [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1/2 xícara de chá de aveia em flocos 1 colher de sopa de chia Temperinhos e sal a gosto [orégano, alho em pó, cúrcuma, pimenta-do-reino e tomilho] 1/2 xícara de chá de água
- 2º Misture bem todos os ingredientes até a aveia absorver a água. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo alto. Jogue um fiozinho de azeite. Espalhe a massa rapidamente na frigideira aquecida e deixe dourar embaixo. Quando dourar, vire e doure um pouco do outro lado. Recheie como preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [95 g]	% DDR
ENERGIA	180 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	34 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	13 %
GORDURA	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	11 g	45 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %