



PÃO DE AVEIA DE FRIGIDEIRA

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de chá cheias de farinha de aveia (8 g)
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas (15 g) ou 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 1 pitada a gosto de sal
- 1 pitada de orégano ou 1 pitada de chimichurri
- 1 colher rasa de chá de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bate o ovo num prato fundo
- 2º Acrescenta as farinhas de aveia ou de amêndoa, sal e orégano, mistura bem. se escolher o gergelim acrescentar neste momento e o fermento.
- 3º Agora é só colocar um pouquinho de azeite numa frigideira anti-aderente e põe a mistura. Deixa tostar dos dois lados e já está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	262 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	16 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	9 g	12 %
GORDURA	17 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	1337 mg	932 mg	39 %