

AVEIOCA (MASSA BASE NEUTRA)

 1 unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 40 gramas de farelo de aveia, cru
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve para frigideira antiaderente, deixe cozinhar dos dois lados e recheie como preferir
- 2º Obs: Massa base neutra, pode ser acrescentado temperos para versão salgada ou frutas para versão doce Dica é usar essa massa com pitada de canela e rechear com geleia de frutas e tahine

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (85 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	34 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	16 %
GORDURA	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	25 %
SÓDIO	650 mg	553 mg	23 %