

AVEIOCA COM TAHINE E GELEIA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 40 gramas de farelo de aveia, cru
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 Porção de geleia de Morango Caseira [15 g]
- 15 gramas de TAHINE SESAMO REAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture o ovo com a aveia e fermento, leve para uma frigideira antiaderente. Cozinhe os dois lados.
- 2º Recheie com a geleia e o tahine

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (116 g)	% DDR
ENERGIA	223 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	28 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	13 g	15 g	20 %
GORDURA	13 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	8 g	32 %
SÓDIO	483 mg	560 mg	23 %