

ESFIRRA ABERTA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 50 gramas de queijo, parmesão, ralado
- 50 gramas de queijo ricota
- 1 colher de sopa cheia de creme de Leite [20 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para fazer a massa de esfiha saudável junte a farinha, o ovo, o queijo ralado, uma pitada de sal e, com a mão, misture até virar uma massa.
- 2º Molde a massa, de preferência deixando o molde com a massa mais fina, e leve para assar no forno a 180°C até dar uma leve dourada [cerca de 10 a 15 minutos no forno já quente].
- 3º Enquanto isso prepare o recheio. Para o recheio amasse a ricota, coloque o creme de leite, uma pitada de sal e orégano a gosto. Misture tudo.
- 4º Retire a massa do forno, coloque o recheio e devolva pro forno
- 5º Obs: pode variar o recheio, ricota com espinafre, milho com queijo, frango, carne, etc

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	16 g	21 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	424 mg	18 %