Luanna Gonçalves
Nutricionista · 37306

PÃO DE AVEIA

Excelente opção para o café da manhã;

10 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa cheia (30 g) de farelo de aveia, cru
- 3 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal (a gosto)
- 1 colher de café (5 g) de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes, coloque em uma forma e leve ao microondas.
2º Deixe por 3 minutos.
3º Espere esfriar, corte o pão ao meio, recheie e coloque no grill.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	20 %
GORDURA	6 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	458 mg	760 mg	32 %