



PÃO DE FRIGIDEIRA

 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 colher de sopa de sementes de linhça (10g)
- 1 colher de sopa de farinha de alfarroba (10g)
- 1 colher de sopa de sementes de girassol trituradas (10g)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 1 colher de chá de azeite (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar bem todas as farinhas e o fermento.
- 2º Juntar o ovo batido, o fio de azeite e a pitada de sal (se a massa estiver muito líquida adicione um pouco mais de farinha).
- 3º Cozinhe a massa numa frigideira untada com um pouco de gordura, em lume brando. Tape com uma tampa e passe 1-2 minutos vire e volte a cobrir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DR
ENERGIA	267 kcal	250 kcal	13 %
PROTEÍNA	14 g	13 g	26 %
H. CARBONO	11 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	4 g	4 g	4 %
GORDURA	18 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	632 mg	592 mg	25 %