

PÃO DE AVEIA VEGANO

pão de aveia

 10 horas 16 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de aveia em flocos finos sem glúten Mundo Verde Seleção [60 g]
- 15 gramas de goma de mandioca
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia com a goma e sal a gosto acrescente água aos poucos ate formar como se fosse uma massa de bolo adicione o fermento e misture bem
- 2º leve à uma frigideira anti aderente em fogo baixo e acrescente a massa, espere doure e vire
- 3º acrescente chia e linhaça na massa se preferir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [80 g]	% DDR
ENERGIA	329 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	61 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	14 %
GORDURA	5 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	6 g	24 %
SÓDIO	632 mg	505 mg	21 %