

**PÃOQUECA JOY**
Pãozinho rápido de frigideira

🕒 10 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral [16 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]
- 1 colher de chá de condimento, açafraão [1 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Mistura tudo numa vasilha. esquentar frigideira, põe um fio de óleo de azeite e despeja a massa. Deixa assar até dourar de um lado, depois vira e assa o outro. Pode comer com creme de ricota, patê, geleia, ou outro. Opcional: pode acrescentar chia na massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (77 g)	% DDR
ENERGIA	287 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	16 g	12 g	16 %
GORDURA	14 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	334 mg	258 mg	11 %