

**PÃO NA FRIGIDEIRA LOW CARB**

0% Carboidrato

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de sopa rasa de farinha de coco (15 g)
- 1 colher de café de fermento químico
- 1 pitada de sal
- Azeite de oliva para pincelar a frigideira

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com o garfo em uma vasilhame, após junte a colher de café do fermento em pó a pitada de sal e o orégano à gosto até obter um mistura homogênea. Após pincela a frigideira com azeite (para facilitar o desenforme) e verta a mistura na frigideira até dourar dos dois lados Pode ser recheado com frango desfiado e queijo minas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	223 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	13 %
GORDURA	17 g	17 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	728 mg	728 mg	30 %