



PÃO NA FRIGIDEIRA

Receita fácil e prática para você variar!

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de tapioca (15g)
- 1 colher de sopa de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de café de fermento químico (3g)
- 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 as farinhas de tapioca e da aveia + colher de café do fermento em pó + a pitada de sal e o orégano à gosto até obter um mistura homogênea. Após pincelar 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 (à gosto)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	302 kcal	302 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	31 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	16 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	600 mg	600 mg	25 %