

FAROFA DE OVO E FARELO DE AVEIA

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 grama de sal de Ervas
- 2 colheres de sopa de FARELO DE AVEIA OAT BRAN QUAKER® [20 g] **ou** 1.98 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada Mundo Verde Seleção [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira antiaderente aqueça o azeite ou a manteiga;
- 2º Frite os ovos e tempere com sal de ervas a gosto;
- 3º Para finalizar, junte o farelo de aveia ou a farinha de linhaça e misture por um minuto em fogo baixo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [101 g]	% DDR
ENERGIA	205 kcal	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	9 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	12 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	395 mg	399 mg	17 %