

**SANDUÍCHE COM PÃO DE AVEIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 40 gramas de aveia em flocos crua
- 100 gramas de ovo de galinha cru [2 unidades]
- 1.5 Colheres de sopa de patê de frango com creme de ricota [30 g]
- 1 folha média de alface americana crua [10 g]
- 1 fatia média de tomate [15 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote misturar a aveia em flocos e os ovos e bater com um garfo, temperar a gosto (eu uso sal de cozinha, páprica doce e orégano), adicionar o fermento e levar ao microondas por 2 minutos.
- 2º Retirar a massinha de pote, cortar a massa em duas fatias, rechear com o patê de frango, alface e tomate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [198 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 181 kcal | 358 kcal | 18 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 30 g | 10 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 26 g | 34 % |
| GORDURA | 8 g | 15 g | 27 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 4 g | 17 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 4 g | 16 % |
| SÓDIO | 245 mg | 485 mg | 20 % |