

## PÃO DE FRIGIDEIRA

 10 minutos

 1 unidade

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/2 colher de café de fermento, bicarbonato de sódio [2 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, exceto o fermento, até obter uma massa homogênea.
- 2º Incorpore o fermento em pó químico.
- 3º Leve à frigideira untada e pré aquecida, em fogo baixo e com a frigideira tampada
- 4º Vire para dourar o outro lado.
- 5º Sirva!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (66 g)	% DDR
ENERGIA	290 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	10 %
GORDURA	20 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	1267 mg	836 mg	35 %