



PÃO DE AVEIA E OVO

2 Ovos 2 colher de aveia flocos fino 1 colher de aveia flocos grosso 1 pitada de fermento em pó

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos grosso (7 g)
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos finos (14 g)
- 1 pitada de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o ovo e as farinhas em um potinho e mexa até obter um creme. Essa massa é a base para qualquer paõzinho que for fazer. O recheio é opcional. Pode ser com legumes, frango, carne moída, frutas, coco, tomate seco e rúcula, queijo, requeijão, champignon.....
- 2º Depois de misturar todos os ingredientes, pode assar direto na omeleteira ou sanduicheira. Ou no forno em forminhas de pão de queijo. Pode congelar os bolinhos e esquentar no microondas quando for comer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (100 g)	% DDR
ENERGIA	200 kcal	200 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	17 %
GORDURA	10 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	292 mg	292 mg	12 %