

PÃO DE ABÓBORA DE FRIGIDEIRA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 100 gramas de abóbora cabotian cozida

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bater todos os ingredientes no liquidificador e levar ao fogo baixo em uma frigideira antiaderente untada com pouco óleo. Virar a assar dos dois lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [163 g]	% DDR
ENERGIA	113 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	16 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	13 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	340 mg	555 mg	23 %