

**AVEIOCA****INGREDIENTES**

- 1 Ovo
- 2 CS de Farinha de aveia
- Água para dar o ponto
- Tempero a gosto. Se o recheio for doce acrescentar 1 pitada de açúcar, se o recheio for salgado pode acrescentar 1 pitada de sal e ervas a gosto.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a aveia dentro de um potinho, coloque um pouco de água apenas para virar um mingauzinho consistente. Deixe descansar por 5 minutos.
- 2º Bata levemente o ovo, adicione temperos incluindo o sal. Misture a aveia com o ovo batido. Aqueça uma frigideira antiaderente não muito grande. Despeje a massa cobrindo todo o fundo da frigideira. Doure dos dois lados.
- 3º Coloque o recheio que preferir, feche e sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	13 mg	1 %