



PÃO DE AVEIA VEGANO DE MICROONDAS

Pão fácil para comer de manhã!

 1 caneca

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de sopa de fécula de batata
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 3 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 2 colheres de sopa, picado de manjeriço, fresco [5 g]
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use uma caneca grande, apropriada para micro-ondas, e coloque a farinha e a fécula.
- 2º Adicione os ingredientes líquidos e misture.
- 3º Use o sal e as ervas para temperar e junte o fermento. Mexa delicadamente.
- 4º Finalize com o gergelim e a linhaça e não exagere na quantidade para não ficar pesado.
- 5º Asse no micro-ondas em potência alta por três a quatro minutos
- 6º Atenção ao ponto: o pão estará pronto quando começar a soltar da caneca. Se ainda estiver cru, volte ao micro-ondas por mais 30 segundos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CANECA [139 g]	% DDR
ENERGIA	275 kcal	383 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	33 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	14 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	33 %
SÓDIO	841 mg	1169 mg	49 %