Francine Camargo
Nutricionista · 62134

PÃOZINHO DE FARELO DE TRIGO

1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de farelo de trigo, cru
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata o farelo de trigo com o ovo com uma colher ou garfo e tempere bem a gosto, com sal, alho ou cebola em pó, chimichurri, queijo ralado, você também pode rechear com palmito, homus, frango desfiado ou uma fatia de queijo;

2º Leve para uma frigideira antiaderente em fogo baixo até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	22 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	8 g	11 %
GORDURA	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	14 g	9 g	34 %
SÓDIO	83 mg	50 mg	2 %