

PÃO DE AVEIA DE MICRO-ONDAS (T)

O pão de aveia de microondas não vai usar os mesmos ingredientes que você usa para pão convencional. Sendo bem sincera, esta receita é muito parecida com um bolo fofinho sem açúcar, meio salgado

 5 minutos 10 minutos 1000 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio [5 g]
- 3 gramas de sal
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata levemente o ovo, em seguida acrescente a farinha de aveia, o sal e os temperos a gosto. Por ultimo, adicione o fermento e misture delicadamente.
- 2º Unte uma caneca ou recipiente que possa ir ao micro-ondas. Despeje a massa e leve ao micro-ondas por 2 minutos em potencia alta.
- 3º Retire do recipiente imediatamente, sem colocar o recipiente sobre uma superfície fria para que o pão não acabe suando e murchando. O seu pãozinho de aveia já está pronto.
- 4º Corte ao meio com uma faca de pão ou com uma faca de cerra, coloque o recheio desejado e leve para tostar em uma sanduicheira ou na frigideira untada com manteiga.
- 5º Prontinho. Você pode usar o recheio que preferir ou apenas tostar com manteiga e comer puro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (133 g)	% DDR
ENERGIA	240 kcal	319 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	30 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	13 g	17 g	23 %
GORDURA	8 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	2961 mg	3937 mg	164 %