



FAROFA DE AVEIA

Ótima opção para quem está em processo de emagrecimento e não abre mão de uma farofinha

 47 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá, picada de cenoura, crua [64 g]
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 2 xícaras de chá de farelo de aveia, cru [188 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde [50 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva. Acrescente a cenoura e mexa;
- 2º Bata os ovos e junte a mistura. Mexa e adiciona o farelo de aveia;
- 3º Acrescente o cheiro verde e tempere com sal e pimenta do reino à gosto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (10 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	29 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	1 g	3 %
SÓDIO	509 mg	51 mg	2 %