nutrium

Larissa Borges
Nutricionista · 62802

PÃO DE FUBÁ DE FRIGIDEIRA

Ideal para o café da manhã e lanche da tarde

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de água (10g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)
- 2 colheres de sopa rasas de fubá de milho (20 g)
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá rasa de fermento químico em pó (5g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, misture o ovo, a água e o azeite até ficar homogêneo;

2º Acrescente o fubá, a farinha de aveia, sal e fermento. Misture;

3º Unte uma frigideira pequena com azeite e leve a mistura em fogo baixo com tampa. Vire até começar a desgrudar. Está pronto!!

4º DICA: você pode rechear com queijo ou creme de ricota, da seguinte forma --> insira metade da mistura na frigideira, coloque o queijo e o creme de ricota e preencha com a outra metade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	28 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	10 %
GORDURA	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	828 mg	708 mg	30 %