

**PÃO DE MICROONDAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 Colher de sopa de farinha de amêndoas (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 fatia média de queijo muçarela (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes exceto o queijo muçarela. Coloque em um refratário pequeno de vidro e leve para o microondas por aproximadamente 3 minutos, acrescente o recheio ao meio e leve para a misteira para derreter o queijo e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	286 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	20 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	16 g	21 %
GORDURA	18 g	18 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	1143 mg	1179 mg	49 %