



PÃO DE 5 MINUTOS

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [20g]
- 1 ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de orégano moído [opcional]
- 1 fatia média de queijo muçarela [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia, o ovo e o orégano, leve ao micro-ondas por 2 minutos, depois adicione o queijo, dobre ao meio, leve para a misteira para derreter e está pronto. Se não tiver misteira, use uma frigideira antiaderente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (82 g)	% DDR
ENERGIA	222 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	13 g	18 %
GORDURA	13 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	15 %
SÓDIO	204 mg	167 mg	7 %