

**AVEIOCA** 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de farelo de aveia [10g]
- 2 colheres de sopa água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve a frigideira, até dourar os 2 lados [como uma panqueca].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	59 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	458 mg	712 mg	30 %