

**AVEIOCA COM REQUEIJÃO LIGHT** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa farelo de aveia [10g]
- 2 colheres de sopa água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] - se for intolerante, use zero lactose

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture todos os ingredientes (exceto o requeijão) e leve a frigideira, até dourar os 2 lados (como uma panqueca). Após cozido, passe o requeijão e está pronto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (171 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 74 kcal   | 126 kcal           | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 6 g       | 10 g               | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 8 g                | 11 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 8 g                | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 6 %   |
| SÓDIO              | 443 mg    | 756 mg             | 32 %  |