



## PÃOZINHO DE AVEIA PROTEICO

Pãozinho saudável, super fácil e rápido de preparar, basta misturar tudo com um garfo e depois assar em uma sanduicheira ou frigideira e você terá pão fresco em pouco minutos!

 15 minutos 30 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 colher de chá rasa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia OU de farinha de amendoas [18 g]
- 50 ml de água
- 30 gramas de peito de frango DESFIADO

## MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes deixando o fermento por ultimo, sal e tempero a gosto.

2º Leve a uma sanduicheira ou frigideira anti-aderente levemente untada com óleo.

Quando estiver quente, coloque a mistura anterior e deixe por 2 minutos ou até a parte de baixo soltar e a massa ficar levemente firme. Dica: Para untar a frigideira ou sanduicheira, coloque algumas gotas de óleo nela e espalhe usando um papel absorvente.

3º Vire e espere dourar do outro lado também - menos de 1 minuto.

4º Dica do nutri: Pode adicionar sementes de gergelim por cima do paozinho durante o preparo, fica uma delícia e ainda mais saudável!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	10 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	4 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	395 mg	565 mg	24 %