

PÃO DE MICROONDAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 col [sopa] de farinha de linhaça - Mais Vita [15 g]
- 1 colher [café] de fermento químico [pó] [5 g]
- 1/2 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

1º ACRESCENTAR 01 COL [SOPA] DE ÁGUA

2º Junte todos os ingredientes e bata com um garfo ou fouet, adicionando o fermento por último. Coloque em uma travessa e leve ao microondas por aproximadamente 2:20 minutos. Depois de pronto, corte ao meio e finalize no grill ou torradeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DDR
ENERGIA	241 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	15 g	11 g	15 %
GORDURA	14 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	13 %
SÓDIO	1781 mg	1341 mg	56 %