

**RAP 10 FIT CASEIRO (SÓ 3 INGREDIENTES)**

Fácil demais!!!

 10 minutos
 10 minutos
 4.9 Unidades**INGREDIENTES**

- 5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [75 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 50 gramas de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo
- 2º Divida a preparação em 5 porções para 5 unidades
- 3º Coloque a porção na frigideira e deixe dourar frente e verso
- 4º Sirva-se

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [34 g]	% DDR
ENERGIA	230 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	32 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	5 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	6 %
SÓDIO	44 mg	15 mg	1 %