

**AVEIOCA PÓS TREINO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de sopa (15 g) de farinha de tapioca
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 fatia media de queijo muzarella (20 g) **ou** 40 gramas de peito de frango, sem pele, cozido desfiado e temperado **ou** 1.5 colheres de sopa cheias de carne moída refogada (38 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata ligeiramente os ovos
- 2º Adicione os flocos de aveia e a farinha de tapioca
- 3º Coloque uma pitada de sal e temperos da sua preferência (orégano, páprica, pimenta...)
- 4º Aqueça uma frigideira grande com um fio de óleo e coloque a massa em fogo médio
- 5º Quando a panqueca estiver formada quase sequinha, adicione o recheio (queijo ou frango ou carne moída)
- 6º Dobre ela ao meio e está pronta.
- 7º Dica pode adicionar tomates, cenoura, milho ou outros vegetais no recheio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (158 g)	% DDR
ENERGIA	229 kcal	362 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	21 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	24 g	32 %
GORDURA	9 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	187 mg	296 mg	12 %