



GRÃOMELETE

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas [2 col sopa] de farinha de grão-de-bico
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 30 gramas [2 colheres de sopa] de requeijão de castanha
ou 2 fatias de queijo de soja [tofu] [40 g]
- 2 colheres de sopa cheias, tiras de tomate [60 g]
- 3 folhas de rúcula, crua [6 g]
- 50 mililitros de água [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia e a farinha de grão de bico com sal, azeite, orégano e água até formar uma massa tipo de panqueca.
- 2º Leve a frigideira antiaderente untada pré aquecida
- 3º Recheie com requeijão de castanhas ou outro queijo vegetal da sua preferência, tomates, rúcula.
- 4º Use a criatividade nos recheios , saladas, requeijões vegetais, pastinhas de azeitonas ou tomate secos...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [199 g]	% DDR
ENERGIA	118 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	15 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	95 mg	190 mg	8 %