



PÃO DE AVEIA COM AZEITONAS

Um pãozinho simples, rápido e equilibrado, excelente para entrada num almoço ou jantar de família ou amigos.

 10 minutes 30 minutes 22 porções

INGREDIENTS

- 180 grams of aveia Instantânea NATURAL
- 1 colher de sopa of farinha de trigo integral (18 g)
- 20 grams of linhaça
- 3 grams of alho em pó
- 1 colher de chá of pimenta moída (3 g)
- 20 gramas de azeitonas
- 150ml de água
- 2 colheres de sopa of azeite (14 g)
- Pevides de abóbora (para decorar)
- Flor de sal q.b.

COOKING METHOD

- 1º Misturar tudo até ficar uma massa homogénea
- 2º Levar ao forno numa forma anti-aderente para bolo inglês
- 3º Colocar as sementes de abóbora e pimenta moída por cima
- 4º Levar ao forno até estar cozinhado
- 5º Cortar em cubos, servir e desfrutar

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (23 g)	% DRI
ENERGY	210 kcal	49 kcal	2 %
PROTEIN	6 g	1 g	3 %
CARBOHYDRATE	28 g	6 g	2 %
SUGARS	1 g	0 g	0 %
FAT	8 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	0 g	2 %
FIBER	4 g	1 g	3 %
SODIUM	5 mg	1 mg	0 %