



PÃO DE AVEIA COM AZEITONAS

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

 10 minutos 30 minutos 22 porções

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (23 g)	% DR
ENERGIA	210 kcal	49 kcal	2 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	3 %
H. CARBONO	28 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	3 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %