



## PÃO DE MICROONDAS

Alternativa prática, rica em fibras e fácil de ser transportada para qualquer lugar.

 10 minutos

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 5 gramas de fermento químico em pó

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes com um garfo ou mixer. Acrescente uma pitada de sal.
- 2º Despeje em um recipiente quadrado que possa ir ao micro-ondas.
- 3º Se quiser pode acrescentar 1 c.chá de açúcar.. Leve ao micro-ondas por 2 minutos.
- 4º Corte na metade e recheie á gosto
- 5º Dourar na frigideira ou sanduicheira

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	27 %
SÓDIO	741 mg	31 %