

PÃO FUNCIONAL

De dá água na boca

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de requeijão light [60 g]
- 2 colheres de chá cheias de farinha de aveia [8 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g] - Pode ser farinha de linhaça.
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g] - sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro bata os ovos com garfo;
- 2º Junte o restante dos ingredientes e bata bem, novamente;
- 3º Por ultimo, acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 4º Com uma frigideira untada, em fogo baixo (para não queimar), despeje o conteúdo. Espere firmar e vire. Deixe ficar marrom.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	396 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	9 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	24 %
GORDURA	17 g	29 g	53 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	10 g	47 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	432 mg	738 mg	31 %