



PÃO DE FRIGIDEIRA DE AVEIA

 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- 60 gramas de farinha de aveia
- 40 gramas de farinha de pau [mandioca]
- 80mL de água
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar bem todas as farinhas e o fermento.
- 2º Juntar o ovo batido, o fio de azeite e a pitada de sal (se a massa estiver muito líquida adicione um pouco mais de farinha).
- 3º Cozinhe a massa numa frigideira untada com um pouco de gordura, em lume brando. Tape com uma tampa e passe 1-2 minutos vire e volte a cobrir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [259 g]	% DR
ENERGIA	204 kcal	529 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	35 %
H. CARBONO	28 g	72 g	28 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	260 mg	672 mg	28 %