



PÃO DE FRIGIDEIRA DE AVEIA E LINHAÇA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de flocos de aveia
- 1 colher de sobremesa de linhaça moída
- água q.b (umas 4 colheres de sopa, para criar uma pastinha)
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Topping: 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim OU húmus OU guacamole

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela, juntar todos os ingredientes anteriores e uma pitada de sal
- 2º Misturar os ingredientes muito bem até formar uma pasta
- 3º Aquecer uma frigideira antiaderente e, quando estiver quente, colocar a mistura anterior (como se fosse uma panqueca)
- 4º Tapar, esperar uns minutos e virar para cozinhar ambos os lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DR
ENERGIA	151 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	13 %
H. CARBONO	9 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	1 %
GORDURA	10 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	428 mg	557 mg	23 %