



PÃO DE AVEIA NO MICROONDAS

1 porção

INGREDIENTES

- Cerca de 30 gramas de flocos de aveia (ou flocos de trigo sarraceno ou de quinoa...)
- 1 colher de sopa de linhaça moída
- 40 ml de cara de ovo (vegan: aquafaba ou bebida vegetal)
- 1 colher de sopa de água
- Especiarias a gosto (usei curcuma, pimenta preta, cominhos e sal)
- 1 colher de café de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente retangular pequeno que possa ir ao microondas, juntar todos os ingredientes e mexer muito bem
- 2º As especiarias são a gosto, para dar mais sabor ao pão (opcional: levedura nutricional para dar um sabor diferente)
- 3º Achatar a mistura com o auxílio de um garfo e vai ao microondas cerca de 3 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (192 g)	% DR
ENERGIA	156 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	58 %
H. CARBONO	10 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	375 mg	723 mg	30 %